

C. MARÍA AUXILIADORA

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

712 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA

2

830 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISADO DE POLLO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

5

591 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

6

FESTIVO

7

926 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
POTAJE DE GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
SALSA DE MANZANA
LÁCTEO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

1.054 Kcal. P.: 42 HC.: 30 L.: 37 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
LAZOS TRICOLOR A LA BOLONESA
VARITAS DE MERLUZA
GELATINA DE FRESA

13

697 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

14

550 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 35 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LÁCTEO

15

657 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

643 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

19

620 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

20

610 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

21

771 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LÁCTEO

22

MENU ESPECIAL

Macarrones a la carbonara
Nuggets de pollo
Natillas
Papas y refrescos

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

SERIAL

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 729 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9 (leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados - Aportes calóricos: tétricos calculadas para niños/as de 4 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

PLAZAS LIMITADAS