

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Crema de calabacín Lomo en salsa Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	2 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 5 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	10 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	11 Potaje de garbanzos con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 3 HC: 82 AZ: 24 PROT: 23 SAL: 3
14 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	17 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	18 Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 6 HC: 84 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3
21 Potaje de garbanzos Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	22 Crema de zanahoria Pizza casera de quesos Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	23 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	24 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	25 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 6 HC: 78 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 4
28 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	29 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	30 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	31 VACACIONES 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES