

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 Crema de calabacín Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3294/788 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	7 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3326/796 GT: 27 GS: 5 HC: 99 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2
13 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	15 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta	17 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3
20 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Lentejas castellanas con verduras Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 6 HC: 90 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 3
27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres 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