

MES: Diciembre 2023

CRA ORBA MUEL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--|---|--|---|---|---|
| <p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p> | | | | | | |
| <p>4</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.173/759 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p> | <p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:27 GS:12 HC:87 AZ:25 PROT:33 SAL:4</p> | <p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:21 GS:4 HC:101 AZ:30 PROT:34 SAL:5</p> | <p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> |
| <p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.246/776 GT:35 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:32 SAL:6</p> | <p>12</p> <p>Crema de calabacín Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.146/753 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:26 SAL:4</p> | <p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.202/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p> | <p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:26 GS:9 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:6</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>17</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> |
| <p>18</p> <p>Lentejas castellanas Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.052/730 GT:17 GS:3 HC:98 AZ:36 PROT:44 SAL:5</p> | <p>19</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.238/775 GT:29 GS:6 HC:84 AZ:26 PROT:43 SAL:6</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.202/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p> | <p>21</p> <p>Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:26 GS:9 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:6</p> | <p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>23</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>24</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> |
| <p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> | <p>31</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p> |

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