

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2024

CRA Alto Gallego

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <p>2</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p> | <p>3</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1</p> | <p>4</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> | <p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>8</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> |
| <p>9</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>10</p> <p>Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p> | <p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p> | <p>12</p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>14</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p> | <p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Arroz tres delicias Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p> | <p>20</p> <p>MENU ESPECIAL Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1</p> | <p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>22</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> |
| <p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> | <p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> | <p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> | | | <p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p> | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES