

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: CEIP LA ESTRELLA

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 Carne 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 Huevos con Verdura y Lácteos)	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 7 HC: 75 AZ: 21 PROT: 21 SAL: 2
6 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	7 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne 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 Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 5 HC: 74 AZ: 19 PROT: 22 SAL: 2
13 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) 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 Legumbres y Lácteos)	15 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)	16 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)	17 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y patata en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	18 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3
20 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	21 Lentejas castellanas con verduras Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 6 HC: 72 AZ: 26 PROT: 20 SAL: 3
27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas 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