

Menú Diciembre 2021

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	1 - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.52%, G: 18.57%, HC: 65.90%, Az: 15.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.28gr, 518.96 Kcal	2 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Yogur. - Pan integral P: 8.59%, G: 41.65%, HC: 49.75%, Az: 22.54gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.16gr, 449.85 Kcal	3 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Rosada frita - Menestra de verduras. - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 19.46%, G: 37.23%, HC: 43.31%, Az: 11.25gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.21gr, 509.27 Kcal
6	7	8	9 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Abadejo al horno con cebolla - Menestra de verduras.. - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 14.98%, G: 20.69%, HC: 64.33%, Az: 21.90gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.35gr, 539.94 Kcal	10 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta. - Salchichas al horno. - Ensalada de lechuga y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 12.18%, G: 23.59%, HC: 64.23%, Az: 12.82gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.82gr, 536.80 Kcal
13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.44%, G: 37.88%, HC: 46.68%, Az: 19.00gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.21gr, 539.50 Kcal	14 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.37%, G: 24.06%, HC: 62.58%, Az: 10.92gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.37gr, 624.45 Kcal	15 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Muslo de pollo al horno. - Tomate aliñado - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 11.84%, G: 30.72%, HC: 57.44%, Az: 15.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.43gr, 499.43 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, y berenjenas - Yogur - Pan ecológico P: 13.27%, G: 30.61%, HC: 56.12%, Az: 20.68gr Sal: 0.98gr, AGS: 4.01gr, 488.26 Kcal	17 - Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de zanahoria y judías verdes. hervidas. - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 20.17%, G: 23.82%, HC: 56.00%, Az: 15.84gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.89gr, 404.07 Kcal
20 - Lentejas guisadas con berenjenas, calabacín - Tortilla de patatas - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.15%, G: 33.12%, HC: 53.74%, Az: 16.82gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.80gr, 545.56 Kcal	21 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, y huevo duro - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 19.55%, G: 38.40%, HC: 42.05%, Az: 11.87gr Sal: 2.87gr, AGS: 3.81gr, 559.88 Kcal	22 - Sopa de picadillo y pollo. - Rosada frita - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 21.23%, G: 37.19%, HC: 41.58%, Az: 13.70gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.01gr, 461.10 Kcal	23 - Crema de calabacín - Hamburguesa al horno - Patatas al horno. - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 19.62%, G: 25.94%, HC: 54.44%, Az: 7.18gr Sal: 5.26gr, AGS: 7.14gr, 788.23 Kcal	24
27	28	29	30	31

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuets /
 Soja /
 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Catering Mendoza Y Palomo S.L. Tif.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.