

SCHOOL MENU

DICIEMBRE/DECEMBER

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
<p>Crema de zanahoria y patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Guisantes con jamón</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p>Macarrones en salsa de atún</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	 <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Boquerones fritos con ensalada de remolacha (lechuga, remolacha, manzana y jamón york)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Escalopines de cerdo con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Huevo frito con pisto</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Crema de puerros y patata</p> <p>Pollo a la manzana</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Garbanzos con tomate, huevo y pimiento</p> <p>Lenguado al limón con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada/ Yogur Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p>Paella (arroz, carne de cerdo y pimiento verde y rojo)</p> <p>Filete de lomo con verduras salteadas (coliflor, zanahoria, judía verde y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Judías blancas con chorizo</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Puré de verduras (acelga, puerros, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p>Salmón en salsa de nata con ensalada de col (repollo, manzana y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Croquetas de bacalao y palitos de merluza con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 23 (CEI)	MARTES/TUESDAY 24 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 27 (CEI)
<p>Crema de calabaza</p> <p>Emperador en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	 <p>NATIVIDAD DEL SEÑOR</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Lenguado rebozado</p> <p>Fruta de temporada/ Yogur Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 30 (CEI)	MARTES/TUESDAY 31 (CEI)			
<p>Macarrones con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Garbanzos con tomate, huevo y pimiento</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>			

CONSEJO SALUDABLE



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm