

# SCHOOL MENU

## DICIEMBRE/DECEMBER

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		<p><b>Espaguetis en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de puerros</b> (patata, puerro y nata)</p> <p><b>Escalope rebozado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con arroz cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Salmón en papillote</b> (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7 (Día No Lectivo, solo CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> 	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p> 	<p><b>Fideuá de pollo y verduras</b> (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón y puerro)</p> <p><b>Lenguado en salsa de champiñones</b> (champiñón y nata)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Huevo a la plancha con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y lechuga)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
<p><b>Puré de verduras</b> (acelga, puerros, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p><b>Pollo guisado en pepitoria</b> (huevo cocido, cebolla y almendra)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (pasta sin gluten, carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Patatas guisadas a la marinera</b> (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimiento rojo)</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b> (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Bacalao con pimiento y gamba</b> (pimiento verde y rojo, gamba y cebolla) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23 (Día No Lectivo, solo CEI)	VIERNES/FRIDAY 24 (Día No Lectivo, solo CEI)
<p><b>Crema de calabacín</b> (patata, calabacín y nata)</p> <p><b>Merluza encebollada</b> (cebolla y perejil) <b>con arroz cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada/Dulce navideño</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)</p> <p><b>Salmón en salsa de nata</b> (nata, cebolla y pimienta) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 27 (Día No Lectivo, solo CEI)	MARTES/TUESDAY 28 (Día No Lectivo, solo CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29 (Día No Lectivo, solo CEI)	JUEVES/THURSDAY 30 (Día No Lectivo, solo CEI)	VIERNES/FRIDAY 31 (Día No Lectivo, solo CEI)
<p><b>Guisantes rehogados con jamón</b></p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con puré de patata</b> (patata, mantequilla y leche)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Espaguetis con tomate</b> (tomate y cebolla)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata, zanahoria y nata)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y maicena)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Huevo a la plancha con champiñones al ajillo</b> (ajo, perejil y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>

### CONSEJO SALUDABLE



### Pirámide Naos



\*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)