

MES: Diciembre-25

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN

Basal colegios 3-8 años

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan 584,2K Cal; 12,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 92,6Gr HC; 21,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	2	Garbanzos eco estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 589,2K Cal; 13,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 91,6Gr HC; 21,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	3	Crema de brócoli con queso Pavo con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 575,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 19,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	4	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 521,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,2Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	5	Macarrones eco napolitana Jamoncitos de pollo al chilindrón Yogur Pan 536,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucares; 27,8Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.
8		9	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 550,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 15,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	10	Guiso de alubias eco Magro a la riojana Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 521,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,2Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	11	Espaguetis eco con salsa boloñesa vegetal Abadejo en pepitoria Yogur Pan 511K Cal; 12Gr Grasa; 0,4Gr AGS; 59,4Gr HC; 8,6Gr Azucares; 35,9Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	12	Garbanzos guisados con arroz integral Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 514,6K Cal; 18,9Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 63Gr HC; 20,6Gr Azucares; 23,5Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.
15	Crema de verduras Magro estofado en salsa agri dulce Fruta Pan 563,1K Cal; 12,9Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 80,7Gr HC; 17,7Gr Azucares; 25,6Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	16	Lentejas eco guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 528,8K Cal; 10,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 84,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 23,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	17	Arroz caldoso Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 548K Cal; 12,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 77,4Gr HC; 16,8Gr Azucares; 28,3Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	18	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 516,7K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 90Gr HC; 23,8Gr Azucares; 20,7Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	19	Sopa de navidad (colegios) Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 562,6K Cal; 32,6Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 48,4Gr HC; 2,1Gr Azucares; 18,3Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.
22		23		24		25		26	
29		30		31					

MES: **Diciembre-25**

MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

Basal colegios 9-13 años

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	2	Garbanzos eco estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 754,7K Cal; 35,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	3	Crema de brócoli con queso Pavo con arroz Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 658,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 90,4Gr HC; 15,9Gr Azucares; 30Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	4	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 720K Cal; 18,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 89,8Gr HC; 16,4Gr Azucares; 40,5Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.	5	Macarrones eco napolitana Jamoncitos de pollo al chilindrón Yogur Pan 719,3K Cal; 26,8Gr Grasa; 9,1Gr AGS; 51,7Gr HC; 9,6Gr Azucares; 67,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.
8		9	10	11	12				
		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 688,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 8,9Gr AGS; 92,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	Guiso de alubias eco Magro a la riojana Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 683,2K Cal; 22,8Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 84,6Gr HC; 23,6Gr Azucares; 32,9Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	Espaguettis eco con salsa boloñesa vegetal Abadejo en pepitoria Yogur Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.	Garbanzos guisados con arroz integral Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 721K Cal; 18,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 90,2Gr HC; 16,4Gr Azucares; 40,5Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.				
15	16	17	18	19					
Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan 678,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 90,4Gr HC; 15,9Gr Azucares; 35Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	Lentejas eco guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 720,4K Cal; 18,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 90,2Gr HC; 16,4Gr Azucares; 39,7Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.	Arroz caldoso Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 680,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 82,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 695,5K Cal; 27,9Gr Grasa; 9Gr AGS; 82,7Gr HC; 15,5Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	Sopa de navidad (colegios) Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 747,6 K Cal; 23Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 99,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.					
22	23	24	25	26					
29	30	31							

MES: **Diciembre-25**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Judías verdes al ajillo con patata Abadejo en salsa de zanahoria Fruta Pan 510,7K Cal; 17,8Gr Grasa; 1Gr AGS; 56,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 26,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	2	Garbanzos eco estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 593,2K Cal; 13,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 92,6Gr HC; 21,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	3	Crema de brócoli con queso Pavo con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 575,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 19,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	4	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 521,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,2Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	5	Macarrones eco napolitana Jamoncitos de pollo al chilindrón Yogur Pan 536,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucares; 27,8Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.
8		9	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 550,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 15,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	10	Guiso de alubias eco Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 555,3K Cal; 11,1Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 69,4Gr HC; 19,1Gr Azucares; 37,4Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.	11	Espaguettis eco con salsa boloñesa vegetal Abadejo en pepitoria Yogur Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	12	Garbanzos guisados con arroz integral Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 600,6K Cal; 19,5Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 78,8Gr HC; 20,6Gr Azucares; 26,8Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.
15	Crema de verduras Varitas de merluza Fruta Pan 599K Cal; 26,7Gr Grasa; 3Gr AGS; 67,2Gr HC; 14,5Gr Azucares; 19,7Gr Proteínas; 1,7Gr Sal.	16	Lentejas eco guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 528,8K Cal; 10,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 84,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 23,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	17	Arroz caldoso Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 548K Cal; 12,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 77,4Gr HC; 16,8Gr Azucares; 28,3Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	18	Tricolor de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 510,7K Cal; 5,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 90Gr HC; 23,8Gr Azucares; 20,7Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	19	Sopa de navidad (colegios) Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 562,6K Cal; 32,6Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 48,4Gr HC; 2,1Gr Azucares; 18,3Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.
22		23		24		25		26	
29		30		31					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

M^{te} José Cabrero Boix
Directora Cocina Central | Lénica Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana

MES: **Diciembre-25**

MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan sin gluten 556,4K Cal; 7,1Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 90,2Gr HC; 22,9Gr Azucares; 26,3Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	2	Garbanzos eco estofados Abadejo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 517K Cal; 7,6Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 76Gr HC; 23,1Gr Azucares; 31,5Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.	3	Crema de brócoli con queso Pavo con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 571,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 18,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	4	Espinacas con sofrito Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 521,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,2Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	5	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Jamoncitos de pollo al chilindrón Yogur Pan sin gluten 528,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucares; 25,8Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.
8		9	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 550,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucares; 15,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	10	Guiso de alubias eco Magro a la riojana Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 592,5K Cal; 13,8Gr Grasa; 1Gr AGS; 77,2Gr HC; 19,2Gr Azucares; 32,2Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	11	Menestra de verduras con patata Pechuga de pollo al limón Yogur Pan sin gluten 511,2K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 63,7Gr HC; 14,2Gr Azucares; 25,8Gr Proteínas; 5,4Gr Sal.	12	Garbanzos guisados con arroz integral Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 597,8K Cal; 20,2Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 77,2Gr HC; 21,9Gr Azucares; 24,9Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.
15	Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan sin gluten 678,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 90,4Gr HC; 15,9Gr Azucares; 35Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.	16	Brócoli salteado al ajillo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 510,7K Cal; 19,1Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 67Gr HC; 15,2Gr Azucares; 14,7Gr Proteínas; 2,4Gr Sal.	17	Arroz caldoso Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 545,2K Cal; 13,2Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 75,8Gr HC; 18,1Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	18	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 585,9K Cal; 16,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 88,4Gr HC; 25,2Gr Azucares; 18,8Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	19	Sopa de verduras Jamoncito de pollo al horno Patatas chips Postre especial Pan sin gluten 542,6K Cal; 29,6Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 48,4Gr HC; 2,1Gr Azucares; 18,3Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.
22		23		24		25		26	
29		30		31					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

M^{ra} José Cabrero Boix
Directora Cocina Central Lentes Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana

MES: **Diciembre-25**

MENÚ: **PROPUESTAS DE CENAS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO QUESO FRESCO	2	CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS PERA AL HORNO	3	FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO LECHE	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS QUAJADA CON MIEL	5	ALCACHOFA AL HORNO CAVALLA AL HORNO CON CROSTA DE PAN RALLADO PERA AL HORNO
8		9	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO LECHE	10	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO QUESO FRESCO	11	ARROZ AL CURRY BISTEC A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRUTA	12	PURÉ DE PATATA SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS LECHE
15	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS QUESO FRESCO	16	PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS LECHE	17	SOPA DE CALDO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA QUAJADA CON MIEL	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA	19	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO FRUTA
22		23		24		25		26	
29		30		31					