



MENÚ DEL MES DE DICIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13



DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos
L - 03/12/12	Crema de verduras	Albóndigas al horno en salsa de tomate con arroz salteado	Integral	Fruta IV gama	617,9	13,7	29,2	5
M - 04/12/12	Potaje de judías blancas estofadas	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Blanco	Fruta IV gama	648,8	15,8	29,9	5
X - 05/12/12	Mamitako de atún	Revuelto de verduras	Integral	Fruta IV gama	655,5	16,1	29,8	5
J - 06/12/12								
V - 07/12/12	Cazuela de fideos	Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Yogur sabores	642,2	14,9	30,9	5
L - 10/12/12	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	709,7	12,7	30,2	5
M - 11/12/12	Potaje de lentejas con verduras	Figuritas de merluza al horno con tomate natural	Blanco	Fruta ECO	621,1	15,8	29	5
X - 12/12/12	Crema de zanahorias	Macarrones a la boloñesa	Integral	Yogur sabores	673,5	13,1	28,6	5
J - 13/12/12	Puchero andaluz	Tortilla española con ensalada mixta	Blanco	Fruta IV gama	644,2	12,1	32,7	5
V - 14/12/12	Patata ajorero	Filete de limanda al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	675	14,3	28,3	5
L - 17/12/12	Paella de verduras	Caella al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	707,5	12,7	27,6	5
M - 18/12/12	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla francesa con zanahorias salteadas	Blanco	Jugo de naranja	673,7	14,1	30,6	5
X - 19/12/12	Crema de calabaza	Tilapia al horno en salsa de cebolla con patatas panaderas	Integral	Yogur sabores	633,5	14,6	30,8	5
J - 20/12/12	Potaje de judías con chorizo	Pisto guisado con huevo duro	Blanco	Fruta IV gama	660,6	14,8	30,3	5
V - 21/12/12	Coditos con tomate frito y queso rallado	Hamburguesa mixta al horno con tomate picado	Integral	Fruta IV gama	709,3	15,6	29,4	

Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.
Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

