

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2021

**COLEGIO:** TABLADILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> Crema de verduras Pollo en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>2</b> Puchero Croquetas de bacalao con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>3</b> Espirales a la italiana (tomate y cebolla) Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2978/712 GT: 22 GS: 4 HC: 93 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>10</b> Arroz tres delicias Pollo asado al romero con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>11</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2711/649 GT: 18 GS: 3 HC: 88 AZ: 14 PROT: 32 SAL: 3
<b>13</b> Coditos a la boloñesa Abadejo en salsa verde con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>14</b> Puré de verduras con pollo Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>15</b> Garbanzos estofados Huevos revueltos con patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>16</b> Sopa de estrellas Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>17</b> Patatas con chocos Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>18</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3186/762 GT: 31 GS: 4 HC: 92 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 3
<b>20</b> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>21</b> Paella de verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>22</b> <b>ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de picadillo Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	VE: 3429/820 GT: 32 GS: 6 HC: 108 AZ: 21 PROT: 27 SAL: 3
<b>27</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>29</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses