



CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de diciembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú especial
Navidad

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 27	Tue 28	Wed 29	Thu 30	Fri 1
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	Judías pintas c/ arroz Pinto beans stew with rice Tortilla atún con lechuga y maíz ADO: GP Tuna omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 728 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 93
4	5	6	7	8
Macarrones integrales con tomate y carne picada ADO: GH Wholemeal macaroni bolognese Delicias de merluza con ensalada mixta ADO: PHG Breaded hake with salad Yogur y pan integral ADO: GL Yogurt and wholemeal bread Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 68	Judías blancas guisadas verduras Beans stew Tortilla de patata con pisto ADO: H Potato omelette with pisto Manzana ecológica, leche y pan ADO: GL Bio apple, milk, bread Kcal. 769 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 87	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Arroz ecológico con pollo Bio Rice with chicken Filete de caballa horno con pimiento asado ADO: P Baked makerel with roast pepper Yogur y pan integral ADO: GL Yogurt and wholemeal bread Kcal. 647 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 71	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) Vegetables cream Cinta de lomo adobada plancha con cous cous ADO: G Grilled pork loin with cous cous Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 598 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 74	Macarrones integrales al ajillo ADO: HG Wholemeal macaroni in garlic sauce Ventresca de merluza horno con lechuga, maíz y aceituna ADO: P Baked hake with salad Fruta de temporada, leche y pan integral ADO: GL Seasonal fruit, milk, wholemeal bread Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	Judías verdes con tomate Sauted green beans with tomato sauce Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha ADO: HS Turkey omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Sopa de cocido ADO: HG Stew soup Cocido completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
18	19	20	21	22
Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal Fte. Abadejo al horno con lechuga y maíz ADO: P Baked pollock with salad Yogur y pan integral ADO: GL Yogurt and wholemeal bread Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria Bio lentils stew with vegetables Huevos revueltos con ensalada mixta ADO: H Scrambled eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Brocoli salteado con ajo y pimentón Sauted broccoli with garlic and paprika Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral ADO: GL Seasonal fruit, milk, wholemeal bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Espirales con salsa de tomate ADO: HG Pasta in tomato sauce Filete de gallo San Pedro andaluz con lechuga, zanahoria y aceituna ADO: PGH Battered Peter's fish with salad Fruta de temporada, leche y pan ADO: GL Seasonal fruit, milk, bread Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	22 Menú de Navidad Nuggets pollo y pizza con patatas chips ADO: GHCLF Nugeets and pizza with chips Postre de Navidad ADO: GHLF Christmas dessert Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100
25	26	27	28	29
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



Legenda:
Kcal.: Kícalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Legenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon 27	Tue 28	Wed 29	Thu 30	Fri 1
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	- Ensalada pasta - Lenguado - Fruta y leche
4	5	6	7	8
- Ensalada Mixta - Chuleta cerdo plancha - Fruta y leche	- Puré de verdura - Pollo plancha - Fruta y leche	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
- Acelga con patata - Pechuga de pavo plancha - Fruta y leche	- Ensalada tomate y aceituna - Bacalao romana - Fruta y leche	- Sopa de pasta - Tortilla espinacas - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Calamares romana - Fruta y leche	- Ensalada al gusto - Gallo Plancha - Fruta y leche
18	19	20	21	22
- Sopa juliana - Cinta de lomo - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Emperador plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Croquetas - Fruta y leche	- Crema de verdura - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Sopa de letras - Pescado al horno - Fruta y leche
25	26	27	28	29
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

Mes de la familia

*El mejor regalo son los amigos,
 el mayor obsequio la amistad.*



CUTASA