

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: COLEGIO SAGRADO CORAZON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan Beef stew Hake nuggets with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with baked tomato Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3025/724 GT: 27 GS: 4 HC: 85 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 1
5 DIA NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	7 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Rice with vegetables & chicken Tuna omelette with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	9 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan Carrot cream with croutons Grilled hake with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2628/629 GT: 15 GS: 1 HC: 92 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 1
12 Crema de verduras Albóndigas en salsa española con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs in spanish gravy with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	13 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Pasta with tomato sauce with tuna French omelette with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Stewed lentils Batter-fried fish with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 2776/664 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
19 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Ham soup Spanish omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 Cocido de garbanzos Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan "Cocido" with chickpeas Grilled chicken with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Arroz con verdura y pescado Magra en ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fish & vegetables rice Lean in garlic with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 Crema de verduras con picatostes Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga Natillas de chocolate y pan Vegetables cream with croutons Ham & cheese pizza with lettuce Chocolate custard and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3193/764 GT: 22 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
26 DIA NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	27 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	28 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit	29 DIA NO LECTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit	30 DIA NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	31 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES