

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan integral	2 Sopa de fideos Albóndigas con guisantes Fruta y pan integral	3 Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	VE: 3265/781 GT: 28 GS: 7 HC: 99 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 3
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Espaguetis con salsa de tomate Croquetas de puchero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	10 Sopa de cocido Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	VE: 3953/946 GT: 46 GS: 8 HC: 204 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	14 Judías verdes con refrito Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan integral	15 Coditos con salsa de tomate Filete de pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral	16 Sopa de picadillo Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	17 Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur y pan integral	VE: 2860/684 GT: 22 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados Fruta y pan integral	21 Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral	22 Macarrones a la boloñesa Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	23 VACACIONES	24 VACACIONES	VE: 3240/775 GT: 37 GS: 6 HC: 88 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0