

CEIP RAFAEL GARCÍA VALIÑO - DICIEMBRE 2017



Los iconos circulares simbolizan trazas de alergenios. Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva y/o aceite de girasol.



¿Sabías que...cada año, el 20 de diciembre se celebra el Día Internacional de la Solidaridad Humana?. La solidaridad ha sido desde siempre uno de los valores universales en el que deberían basarse todas las relaciones entre los pueblos en el siglo XXI, es una cualidad que se basa en la igualdad, la inclusión y la justicia social, y supone compromiso entre los distintos miembros de la sociedad y de la comunidad mundial.

¿Qué ideas tienes para ser solidario?

Pan:

VIERNES				
Día 1				
Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, j.verde) F. limanda a la Andaluza c/patatas Lácteo y fruta				
Kcal 676	Lip 35,7	Prot. 32,7	Hcar 60	
Día 8				
DÍA FESTIVO				
Día 15				
DÍA FESTIVO				
Día 22 - MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD				
Entremeses fríos Pizzas variadas Dulces Navideños				
Kcal 831	Lip 29,5	Prot. 22,3	Hcar ##	

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES									
Día 4					Día 5					Día 6					Día 7									
Paella mixta Cinta de lomo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada					Judías blancas con chorizo Tortilla española c/rodaja de tomate Fruta de temporada y leche					DÍA DE LA CONSTITUCIÓN					DÍA NO LECTIVO					DÍA FESTIVO				
Kcal 793	Lip 36,9	Prot. 40	Hcar 80		Kcal 748	Lip 37,6	Prot. 25,1	Hcar 82																
Día 11					Día 12					Día 13					Día 14					Día 15				
Pasta boloñesa Fil. pescadilla al limón c/ens. lechuga Fruta de temporada					Menestra de verduras (j.verdes, guisantes, zanahorias, coliflor) Pollo asado c/chips de calabacín Fruta de temporada y leche					Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) Complemento: garbanzos, morcillo, pollo, zanahoria, patata, chorizo Fruta de temporada					Puré de calabaza y zanahoria Merluza a la naranja (zumo naranja, cebolla, maicena) c/panadera Fruta de temporada					Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Tortilla francesa c/loncha de pavo Lácteo y fruta				
Kcal 704	Lip 41,3	Prot. 29,8	Hcar 57		Kcal 633	Lip 28,9	Prot. 40,6	Hcar 56		Kcal 701	Lip 29,5	Prot. 25,8	Hcar 88,6		Kcal 424	Lip 21,7	Prot. 20,4	Hcar 39,2		Kcal 741	Lip 38,3	Prot. 40,9	Hcar 62	
Día 18					Día 19					Día 20					Día 21					Día 22 - MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD				
Guisantes rehogados con cebolla y bacon Fil. merluza con tomate y patatas dado Fruta de temporada					Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, j.verde) Albóndigas de ternera c/champi y patatas dado Fruta de temporada y leche					Arroz con tomate Figuritas de pescado c/ens. lechuga Fruta de temporada					Judías blancas estofadas c/chorizo Tortilla francesa de espinacas c/gajos de tomate Fruta de temporada					Entremeses fríos Pizzas variadas Dulces Navideños				
Kcal 625	Lip 23,7	Prot. 33,2	Hcar 74		Kcal 702	Lip 34,4	Prot. 40,8	Hcar 61		Kcal 737	Lip 25,2	Prot. 32,4	Hcar 101		Kcal 674	Lip 31	Prot. 23,8	Hcar 79,9		Kcal 831	Lip 29,5	Prot. 22,3	Hcar ##	

Fruta de temporada en función del estado de maduración: manzana, mandarina, pera, plátano, naranja. Macronutrientes expresados en gramos.