

DICIEMBRE

2016

CEIP. BOLIVIA

LUNES

¡¡Ya llega
La Navidad!!

MARTES

Que lo paséis
muyyyy bien

MÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

5
ARROZ EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

6
FESTIVO

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

7
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO
CON PURÉ DE PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO
PAN INTEGRAL

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

8
FESTIVO

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

9
NO LECTIVO

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

12
MACARRONES GRATINADOS
RABAS DE CALAMAR EMPANADAS
CON ENSALADA LECHUGA Y ACEITUNAS
MACEDONIA DE FRUTAS
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

13
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

14
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, CARNE,
TOCINO, CHORIZO Y ZANAHORIAS
YOGUR
PAN INTEGRAL

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

15
PURÉ DE VERDURAS FRESCAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO
EN SALSA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

16
JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
ATÚN EN SALSA TOMATE
Y PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

19
TALLARINES CON VERDURAS Y POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA VARIADA
YOGUR
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

20
LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ
VENTRESCA DE MERLUZA
EN SALSA CON GUISANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

21
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO EMPANADO
CON CHAMPIÑÓN SALTEADO
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA	849 kcal	PROTEÍNA	40 g	GRASAS	37 g
H.CARBONO	88 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	3,2 mg

22
MENÚ
ESPECIAL

23
VACACIONES

26
VACACIONES

27
VACACIONES

28
VACACIONES

29
VACACIONES

30
VACACIONES

Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú.
Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: comedores@lamadrigalena.com

Frutas del Mes

Naranja
Plátano
Pera Aaqa

Mandarina
Manzana Golden
Pera Conferencia