

MENU DEL MES DE DICIEMBRE. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 1 AL 2 DE DICIEMBRE</b>				Ensalada de atún Espaguetis con carne y tomate Lenguado a la plancha Pera Pan blanco Kcal 761    Líp:33 % Pt: 20%    HC: 50 %	Mojete Estofado de ternera Ensaladilla rusa Manzana Pan blanco Kcal 749    Líp:41 % Pt: 14%    HC: 48 %
<b>CENAS</b>			Hortalizas+ carne	Verduras+ huevo	Hervido +pescado
<b>SEMANA DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE</b>	Ensalada de atún Guiso de merluza con patatas Empanadillas de atún Pan blanco Naranja  Kcal 818    Líp: 40 % Pt: 14 %    HC: 46 %		Mojete Paella de pollo Fiambre Pan blanco Pera Kcal 715    Líp: 30 % Pt: 19 %    HC: 51 %		Ensalada de tomate y lechuga Macarrones con atún y tomate Lomo de cerdo a la plancha + champiñones salteados Pan blanco naranja Kcal 771    Líp:36 % Pt: 17%    HC:46 %
<b>CENAS</b>	Verduras+ huevo	Pasta + huevo	Crema de verduras + pescado		Hervido + pescado
<b>SEMANA DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE</b>	Ensalada Lentejas jardinera Lenguado a la plancha Pan integral Naranja Kcal 702    Líp: 29 % Pt: 20 %    HC: 51 %	Mojete Sopa Cocido Pan blanco Manzana Kcal 642    Líp: 29 % Pt: 17 %    HC: 53 %	Ensalada de lechuga Espaguetis con atún y queso Fogonero a la plancha Pan integral Plátano Kcal 777    Líp: 19 % Pt: 30 %    HC: 50 %	Ensalada de tomate y lechuga Estofado de pollo con patatas Jamón y queso fresco Pan blanco Pera Kcal 582    Líp: 21 % Pt: 27 %    HC: 52 %	Ensalada de lechuga Crema de verduras Paella de pollo Pan integral Naranja Kcal 619    Líp: 22 % Pt: 14 %    HC: 64 %
<b>CENAS</b>	Hortalizas crudas + carne	Hervido+ pescado	Verduras cocinadas+ huevo	Hortalizas +pescado	Verduras+ huevo
<b>SEMANA DEL 19 AL 22 DE DICIEMBRE</b>	Ensalada de tomate Judías verdes rehogadas con jamón Merluza en salsa verde+ patatas Pan blanco Naranja Kcal 685    Líp: 35 % Pt: 19 %    HC: 46 %	Ensalada de lechuga Macarrones carbonara Calamares a la romana Pan integral Manzana Kcal 654    Líp: 36 % Pt: 17 %    HC: 47 %	Ensalada Lentejas estofadas Merluza a la plancha Pan blanco Pera Kcal 762    Líp: 24 % Pt: 20 %    HC: 56 %	Ensalada con maíz Crema de verduras Estofado de ternera con patatas y guisantes Pan blanco Flan o natillas Manzana Kcal 677    Líp:48 % Pt: 13 %    HC: 39 %	
<b>CENAS</b>	Hervido+carne	Sopa + huevo	Hervido +carne	Hortaliza + huevo	