

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CP JOSE CAMON AZNAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: JULIAN NIETO TAPIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO</p>	<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP CÁNDIDO DOMINGO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef burger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Stewed pinto beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed ribs with potatoes and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO</p>	<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: LA CONCEPCION

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef burger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce Yoghurt and whole meal bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Stewed pinto beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed ribs with potatoes and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP JERÓNIMO ZURITA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP JOAQUÍN COSTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: SAGRADO CORAZON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	3 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread	4 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef burger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread	6 FESTIVO	VE: 2670/639 GT: 26 GS: 6 HC: 72 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread	11 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	12 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce Yoghurt and whole meal bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3303/790 GT: 34 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	17 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	19 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Stewed pinto beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed ribs with potatoes and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2731/653 GT: 22 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0