

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - DICIEMBRE 2017



Los iconos circulares simbolizan trazas de alérgenos. 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:
 Pan integral:

MENÚ DE DIETA
 Arroz blanco hervido
 Pescado hervido/ pollo o york plancha

VIERNES			
Día 1			
Patatas a la marinera			
Hamburguesa en salsa c/champiñones salteados			
LACTEO			
Kcal 731	Lip 35,1	Prot. 46	Hcar 62
Día 8			
DÍA FESTIVO			
Día 15			
DÍA FESTIVO			
Día 22 - MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD			
Entremeses variados			
Pizzas			
Dulces y refrescos sin caféina			
Kcal 802	Lip 34	Prot. 21,5	Hcar 109

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES							
Día 4				Día 5				Día 6				Día 7							
Macarrones c/tomate gratinados				Lentejas Campesinas (estofadas c/verduras y hortalizas)				DÍA DE LA CONSTITUCIÓN				DÍA NO LECTIVO				DÍA FESTIVO			
Croquetas de bacalao c/ens. Maíz				Tortilla española c/gajos de tomate Y LECHUGA															
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Kcal 729				Kcal 705							
Lip 34				Lip 32,3				Prot. 16,9				Prot. 24,9							
Hcar 95				Hcar 84				Prot. 33,8				Prot. 24,3							
Día 11				Día 12				Día 13				Día 14							
Paella mixta				Brócoli				Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta)				Crema de PUERROS, ZANAHORIA Y PATATA							
Fil. pescadilla al limón c/ens. lechuga				Escalope de pollo c/ens. Tomate y ZANAHORIA				Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, repollo, chorizo				F. merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, perejil) c/Panadera							
Fruta de temporada				Fruta y leche				Fruta y pan integral				Fruta de temporada							
Kcal 703				Kcal 745				Kcal 692				Kcal 595							
Lip 31,2				Lip 33,5				Lip 19,8				Lip 28,1							
Prot. 33,8				Prot. 33,5				Prot. 26,4				Prot. 24,3							
Hcar 77				Hcar 83				Hcar 109				Hcar 65,3							
Día 18				Día 19				Día 20				Día 21							
Puré de verduras naturales				Sopa de pescado (caldo de pescado, pasta, merluza)				Lentejas estofadas c/chorizo				Menestra de verduras (j.verde, guisante, coliflor, zanahoria) rehogada							
Bacalao con PISTO				Magro de cerdo guisado c/chips de calabacín				Tortilla francesa de ATUN c/ENSALADA VARIADA				Albóndigas de ternera en salsa c/patatas fritas							
Fruta y leche				Fruta de temporada				Fruta y pan integral				Fruta y leche							
Kcal 690				Kcal 692				Kcal 665				Kcal 717							
Lip 16,2				Lip 33,5				Lip 21,3				Lip 31,4							
Prot. 33,8				Prot. 42,1				Prot. 24,4				Prot. 35,2							
Hcar 109				Hcar 59				Hcar 100				Hcar 78,3							