

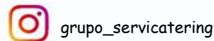
CEIP - DICIEMBRE 2022

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



JUEVES					VIERNES										
1					2										
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10)					Arroz Tres Delicias (3,6)										
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4)										
Fruta de temporada					Postre lácteo (7)										
kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	763	Lip	27,0	Prot	30,1	HdC	100
8					9										
FESTIVIDAD DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN					Pasta integral con salsa de tomate casera (1,3)										
Fritura variada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14)					Postre lácteo (7)										
kcal	752	Lip	26,6	Prot	44,7	HdC	83								
15					16										
Fideuá mixta de verdura y ave (1,3,6,10)					Patatas marineras (2,4,12,14)										
Filete de caballa en cama de pisto (calabacín, cebolla, tomate) (4)					Hamburguesa de ternera (6,12) con ens. cuatro estaciones (lechuga, col, maíz, zanahoria)										
Fruta de temporada					Postre lácteo (7)										
kcal	745	Lip	23,2	Prot	41,9	HdC	92	kcal	713	Lip	27,2	Prot	56,0	HdC	61
22 - Llega el Invierno															
Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7)															
Pizzas (1,3,4,6,7,9)															
Postre especial navideño y CocaCola zero-zero															
kcal	788	Lip	28,5	Prot	36,7	HdC	96								

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5	6	7
DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	DÍA NO LECTIVO
12 - Día del lince ibérico	13	14
Arroz milanesa (6,7)	Judías verdes al pimentón	Alubias blancas con verduras (12)
Tortilla francesa con migas de atún y ensalada de maíz y zanahoria (3,4)	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Croquetas de jamón c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,14)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
kcal 673 Lip 18,4 Prot 30,0 HdC 97	kcal 580 Lip 12,1 Prot 17,3 HdC 100	kcal 609 Lip 20,6 Prot 24,5 HdC 81
19	20 - Jornada Gastronómica "Polo Norte"	21
Lentejas campesinas (12)	Consomé casero (1,3,6,10)	Crema Parmentier (12)
Tortilla española con pimientos verdes (3,12)	Taquitos de carne (cerdo) guisados con verdura y puré de patata (7,12)	Filete de merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral salteado al laurel (4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
kcal 721 Lip 27,2 Prot 50,6 HdC 68	kcal 738 Lip 20,8 Prot 26,2 HdC 112	kcal 615 Lip 33,2 Prot 24,4 HdC 55

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

