



MENÚ DICIEMBRE 2023

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES





Sopa de estrellas Cerdo a la jardinera con

1 2 3 9 14

verduras y papas Fruta

VIERNES 1

470,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:16,0g - HC:43,4g AGS:4,4g - Azúcares:14,4g - Sal:7,4g

Para la cena te aconsejamos

IUFVES

JUEVES

Verduras crudas Pollo Lácteo

VIERNES

https://blog.colechef.com/es/

LUNES

3 14

Potaje de garbanzos. Tortilla española. Ensalada griega Fruta

410,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:18,4g - HC:44,2g AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas Pescado Fruta

Potaje de espinacas

Filete de merluza

empanado

Ensalada capresse

Fruta

408,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:20,4g - HC:38,2g AGS:3,1g - Azúcares:13,0g - Sal:1,0g

Verduras cocidas

Huevo

Fruta

1 3 4 9 14

12914

Crema de calabaza y zanahoria. Hamburguesa de ave con tomate Menestra de verduras salteada. Yogur sabor

MARTES

523,3Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:6,3g - Azúcares:33,5g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

Arroz

DÍA DEL ENSEÑANTE Y FESTIVO DEL ESTUDIANTE

FESTIVO

LUNES 11







MARTES 12



Crema de apio, puerro y zanahoria Coditos con pavo Yogur sabor

519,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:12,3g - HC:77,4g AGS:3,9g - Azúcares:30,1g - Sal:1,3g

Verduras crudas Fruta

14

Potaje de judías blancas con verduras. Pollo al chilindrón. Zanahorias salteadas Fruta

MIÉRCOLES 13

543,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:22,7g - HC:45,8g AGS:4,7g - Azúcares:14,4g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas Fruta

2 14

Crema de hortalizas. Paella valenciana Yogur sabor

802,1Kcal - Prot:31,5g - Lip:38,4g - HC:80,4g AGS:12,1g - Azúcares:29,8g - Sal:3,1g

Verduras crudas Proteína vegetal Fruta

VIERNES 15

1 3 9 14

Sopa minestrone con fideos Carne compuesta con papas Fruta

432,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:14,3g - HC:41,9g AGS:3,9g - Azúcares:14,4g - Sal:1,7g

Para la cena te aconseiamos

Legumbre Pollo

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

IUFVFS 14

Fruta

1 4 14

Potaje de lentejas. Gallo al horno al

cilantro Arroz salteado

AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g

2 14

Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ajo y perejil Papas cocidas

501.5Kcal - Prot:28.7g - Lip:14.1g - HC:62.1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas

1] 2 3 9 14

VIERNES 22

Crema de judía verde y calabacín Macarrones con atún.

443.7Kcal - Prot:13.6g - Lip:11.7g - HC:67.1g AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g

Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas

Sopa de pollo con

112 3 9 14



fideos.

Tortilla española.

Tomate aliñado

Yogur sabor

516.5Kcal - Prot:20.9g - Lip:21.1g - HC:57.3g

AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

Legumbres

Para la cena te aconsejamos

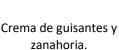
Fruta 580.2Kcal - Prot:34.0g - Lip:23.1g - HC:54.1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas

Yogur sabor

AGS:3,9g - Azúcares:22,8g - Sal:1,4g



Pizza de jamón york Postre especial

499,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,9g - HC:67,3g AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,7g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas



Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluven el consumo de una ración de pan por ingesta









Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución







