

# Menú-Diciembre 2022



**CEIP ANTONIO BELTRÁN MARTÍNEZ**

# Menú General

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: ANTONIO BELTRAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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><b>1</b></p> <p>Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.097/74L GT:29 GS:7 HC:81 AZ:10 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:26 GS:6 HC:98 AZ:17 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.118/763 GT:23 GS:7 HC:97 AZ:16 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.122/747 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.265/78L GT:26 GS:6 HC:94 AZ:17 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/74L GT:25 GS:7 HC:91 AZ:23 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.18L/761 GT:24 GS:7 HC:98 AZ:20 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>19</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.139/75L GT:23 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín Pizza casera de quesos con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.114/745 GT:21 GS:2 HC:105 AZ:25 PROT:26 SAL:3</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.262/778 GT:26 GS:6 HC:97 AZ:21 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	

MES: diciembre-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	2 Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	kcal: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 FESTIVO	9 Borraja con patatas Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcal: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	13 Macarrones a la napolitana Pollo asado Ensalada Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcal: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
19 Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	21 Crema de calabacín Pizza casera de quesos Ensalada Fruta y pan	22 Espirales pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada Yogur y pan integral	23 VACACIONES DE NAVIDAD	kcal: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-22

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	2 Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	kcal: 707.7 Prot: 25.3 HC: 87.2 Lip: 25.8
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 FESTIVO	9 Borraja con patatas Salmón al horno Fruta y pan	kcal: 692.3 Prot: 24.0 HC: 91.5 Lip: 23.1
12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	13 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcal: 704.9 Prot: 25.5 HC: 91.2 Lip: 24.0
19 Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	21 Crema de calabacín Pizza casera de quesos Ensalada Fruta y pan	22 Espirales pomodoro Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Yogur y pan integral	23 VACACIONES DE NAVIDAD	kcal: 704.3 Prot: 25.1 HC: 92.6 Lip: 23.5
26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	