

DICIEMBRE

COLEGIO VALLE INCLAN



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01/12/2016	VIERNES 02/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
			LENTEJAS A LA CASERA BACALAO EMPANADO COLIFLOR A LA GALLEGA FRUTA	CREMA DE PUERROS GUISO DE TERNERA CON FIDEOS Y CHAMPIÑONES FRUTA	ENERXIA (Kcal)	662,07
			LECHE CON CEREALES Y FRUTA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LECHE, GALLETAS Y MERMELADA ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	Prot.(g)	29,73
					Lip.(g)	24,84
					HdeC(g)	81,23
<i>Desayuno y cena recomendado</i>						
LUNES 05/12/2016	MARTES 06/12/2016	MIÉRCOLES 07/12/2016	JUEVES 08/12/2016	VIERNES 09/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE VERDURAS Y CABELLIN POLLO AL AJILLO ARROZ YOGUR	FESTIVO	EMPANADA DE ATÚN TAQUITO DE POLLO CON MACARRONES YOGUR	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS JARDINERA DE VERDURAS FRUTA	ENERXIA (Kcal)	865,33
LECHE CON BIZCOCHO Y FRUTA MERLUZA COCIDA FRUTA		LECHE, PAN Y MANTEQUILLA CALAMARES A LA PLANCHA FRUTA		LECHE CON CEREALES TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO	Prot.(g)	34,77
					Lip.(g)	28,02
					HdeC(g)	118,46
<i>Desayuno y cena recomendado</i>						
LUNES 12/12/2016	MARTES 13/12/2016	MIÉRCOLES 14/12/2016	JUEVES 15/12/2016	VIERNES 16/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTEJAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA	CALDO GALLEGO LOMO AL HORNO ARROZ PILAF YOGUR	CREMA DE CALABACIN ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA	ESPIRALES GRATINADOS SALMÓN EN SALSAS BRECOL REHOGADO YOGUR	SOPA DEL DIA POLLO ASADO PATATAS Y MENESTRA FRUTA	ENERXIA (Kcal)	699,60
LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO MACARRONES CON ATÚN LÁCTEO	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DIA FRUTA	LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO MACARRONES CON ATÚN LÁCTEO	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA PECHUGA DE PAVO FRUTA	CACAO, PAN CON ACEITE CHULETA LÁCTEO	Prot.(g)	30,52
					Lip.(g)	20,55
					HdeC(g)	98,66
<i>Desayuno y cena recomendado</i>						
LUNES 19/12/2016	MARTES 20/12/2016	MIÉRCOLES 21/12/2016	JUEVES 22/12/2016	VIERNES 23/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
ALUBIAS ESTOFADAS RABAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ESPÁRRAGOS YOGUR	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE FRUTA	CROQUETAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ TURRÓN DE CHOCOLATE			ENERXIA (Kcal)	846,16
LECHE, CEREALES Y FRUTA REVUELTO DE ACELGAS FRUTA	LECHE, ZUMO Y CEREALES RAPANTE A LA PLANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS PESCADO FRITO FRUTA			Prot.(g)	24,29
					Lip.(g)	37,46
					HdeC(g)	103,24
<i>Desayuno y cena recomendado</i>						



Garantiza que estos menús se han planificado siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en la alimentación escolar y se van a elaborar utilizando materias primas de 1ª calidad. Si desea consultar el menú online visite: