



# MENÚ ESCOLAR MES DE DICIEMBRE 2022



SEMANA  
DEL  
1 AL 2



LUNES

SEMANA  
DEL  
5 al 7



MARTES

Merry  
Christmas

SEMANA  
DEL  
12 AL 16

1º MECABONNE CON QUESO Y SALSA DE TOMATE, GARBANDOS CON QUESO  
2º ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
P: MAIZANA Y LECHE

FESTIVO

MIÉRCOLES



JUEVES

1º PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURA  
2º FILETE DE ESCABOCHA AL HORNO  
G: MECABONNE DE VERDURAS GUISADAS  
P: QUESO Y LECHE  
PAN INTEGRAL

FESTIVO

SEMANA  
DEL  
19 al 23

1º JAMBÓN DE CAJARIOTE  
2º FILETE DE MERLUZA AL CURRY  
G: ENSALADA DE LECHUGAS CON HORTALIZAS  
P: MANDARINA

1º PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO  
2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ZANAHORA  
G: ENSALADA DE SOBRAS DE TOMATE  
P: CEBA  
PAN DE CEREALES

1º SOBA DE COCIDO CON PERROS  
2º COCIDO COMPLETO LEGUMBRES, CARNE VERDURA  
P: QUESO Y LECHE

1º PERRÓN CON CARNE Y MISO  
2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE  
G: PIZZA VERDURAS GUISADAS  
P: VERDURA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

1º JAMBÓN PINTAS GUISADAS CON VERDURA  
2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
P: MAIZANA  
PAN DE CEREALES

1º LASaña DE ATÚN  
2º FILETE DE POLLO EMPANADO  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
P: QUESO Y LECHE

1º GARBANDOS GUISADOS CON VERDURA  
2º BAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA (PAN TERNERA, LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)  
G: BRÓCOLI AL VAPOR  
P: QUESO  
PAN INTEGRAL

1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARÍ  
2º BIENVENIDOS BRINDIS DE AJO Y SALSA DE TOMATE  
G: ENSALADA DE ESCABOCHA Y TOMATE  
P: YOGUR

1º BRÓCOLI GRABADO CON QUESO  
2º FILETE DE PAVO EMPANADO  
G: PATATAS FRITAS EN DADO  
P: QUESO  
PAN INTEGRAL

1º JAMBÓN VERDE BRINDADAS CON JAMBÓN TERNERO  
2º TORTILLA FRANCESA  
G: ARROZ BLANCO  
P: PASTILLAS





# RECOMENDACIONES DE CENAS



## ¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?

### COMIDA

CEREALES  
PASTA  
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA



CEREALES  
PASTA  
FÉCULAS

POLLO  
TERNERA  
CERDO



PESCAO  
HUEVO

PESCAO



CARNE MAGRA  
HUEVO

PESCAO  
HUEVO



POLLO  
TERNERA  
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

### CENA



INFO NUTRICIONAL

MENÚS OJETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL