



MENÚ ESCOLAR MES DE DICIEMBRE 2023



SEMANA DEL 1

LUNES

PRODUCTOS DE TEMPORADA



MARTES

PRODUCTOS ECOLÓGICOS



MIÉRCOLES

PRODUCTOS INTEGRALES



JUEVES



VIERNES

1º HEROZ GUISADO MILANESA CON CALABAZOS
2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE
G. ENSALADA DE ESCAROLA
P. YOGUR

SEMANA DEL 4 AL 5

1º PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURA
2º FILETE DE PESCADILLA BEBIDA
G. ARROZ DE VERDURAS GUISADAS
P. PLÁTANO Y LECHE
PAN INTEGRAL

1º PURÉ DE GARBANOS
2º TORTILLA DE PATATAS
G. ENSALADA DE LECHEGA Y ACEITUNAS
P. BANANA

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

SEMANA DEL 11 AL 15

1º PURÉ DE CALABAZA
2º ARROZ DE POLLO GUISADO
G. ARROZ BLANCO
P. PERA Y LECHE
PAN DE CEREALES

1º LENTE LAS GUISADAS CON VERDURA
2º FILETE DE ARELLIDA CON SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA
G. ENSALADA DE BORDAJAS DE TOMATE
P. BANANA

1º FIDEUA CON VERDURAS Y CARNE
2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE
G. PASTO
P. BANANA Y LECHE
PAN INTEGRAL

1º SOPA DE COCCO CON FIDEOS
2º COCCO COMPLETO / CABBANITOS, CARNE VERDURAS
P. GELATINA DE FRUTAS

1º JURÍN VERDES BEBIDAS CON PATATAS Y JUANÍN
2º TORTILLA FRANCESA
G. ENSALADA DE QUINUA
P. BANANA

SEMANA DEL 18 AL 22

1º ARROZ CON SALSA DE TOMATE
2º NOVIA DE BACONADO AL HORNO
G. ENSALADA DE LECHEGA Y AJO
P. PLÁTANO
PAN DE CEREALES

1º JURÍN PINTOS GUISADOS CON VERDURAS
2º FILETE DE POLLO VILLERBY
G. PURÉ DE BAYAZANA
P. PERA

1º PATATAS GUISADAS A LA RIGIANA
2º BAQUET DE CEBOLLO
G. CHAMPINONES BEBIDOS
P. PIÑA NATURAL
PAN INTEGRAL

1º PURÉ DE GARBANOS
2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE
G. ENSALADA DE LECHEGA, TOMATE Y ZANAHORIA
P. BELOOTON

1º BRÓCOLI BEBIDA CON JUANÍN
2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA
G. PATATAS FRITAS
P. BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y LECHE



PRODUCTOS ECOLÓGICOS



PRODUCTOS INTEGRALES



PRODUCTOS DE TEMPORADA



COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza



RECOMENDACIONES DE CENAS



¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?

COMIDA

CENA

CEREALES
PASTA
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS
ENSALADA



CEREALES
PASTA
FÉCULAS

POLLO
TERNERA
CERDO



PESCADO
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA
HUEVO

PESCADO
HUEVO



POLLO
TERNERA
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL