

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR DICIEMBRE 2023

LUNES	MAR TES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz blanco Albóndigas estofadas (gluten y huevo) Ensalada Yogurt (leche)
				KCAL:761 HC: 72,3g AZÚCARES: 9g KJ:3183 GRASA: 42,2g SAT: 11,3 g PROT: 23,3g
4 Puré de verduras Pollo asado Ensalada Fruta	5 Cocido completo (gluten y tz huevo) Ensalada Yogurt (leche)	6 FIESTA	7 FIESTA	8 FIESTA
KCAL:744 HC:53,4 g AZÚCARES:24 g KJ:3109 GRASA: 47 g SAT: 9 g PROT: 26,9g	KCAL:750 HC:74,9 g AZÚCARES:19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT:28 g			
11 Judías verdes Cinta de Lomo Ensalada Yogur (leche)	12 Arroz con pollo y magro Croquetas (gluten, leche y huevo) Ensalada Fruta	13 Lentejas estofadas Huevo frito con patatas (huevo) Ensalada Yogur (leche)	14 Sopa de picadillo (gluten, huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta	15 Patatas marineras (pescado, crustáceo y molusco) San Jacobo (gluten, huevo y leche) Ensalada Yogur (leche)
KCAL: 701 HC:35,9 g AZÚCAR:10,2 g KJ:2929 GRASA:44,6 g SAT:9,3 g PROT: 39,3g	KCAL:772 HC: 78,1g AZÚCARES: 24g KJ:3225 GRASA: 40,1g SAT: 8,7 g PROT:24,7 g	KCAL: 751 HC:60 g AZÚCAR:12 g KJ:3140 GRASA:44 g SAT:9,12g PROT: 30g	KCAL:736 HC:54 g AZÚCARES:21 g KJ: 3078 GRASA: 43 g SAT: 6,5 g PROT:33 g	KCAL:748 HC:52,5 g AZÚCARES:20,1 g KJ: 3127 GRASA: 45,9 g SAT:10,7 g PROT:31,8 g
18 Guisantes con jamón Pechuga de pollo empanada (gluten y huevo) Ensalada Fruta	19 Espaguetis con tomate y chorizo (gluten y tz huevo) Pescado rebozado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Yogurt (leche)	20 FIESTA	21 Cocido completo (gluten y tz huevo) ensalada yogurt (leche)	22 Hamburguesa completa (gluten, huevo y leche) Ensalada Fruta
KCAL:715 HC:46,2 g AZÚCARES:26,6 g KJ: 2990 GRASA:40,9 g SAT:6,3 g PROT:40,8 g	KCAL:772 HC: 76,5g AZÚCARES: 12g KJ:3226 GRASA: 37,8 g SAT: 7,2g PROT: 31,7g		KCAL:750 HC:74,9 g AZÚCARES:19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT:28 g	KCAL: HC: g AZÚCARES: g KJ: GRASA: g SAT: g PROT: g

