

MENÚ SIN PESCADO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa de ave
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

3

Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Flan
Pan integral

701 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 104,9g Hc

579 Kcal 42,8g Prot 25,7g Lip 42,7g Hc

736 Kcal 34,1g Prot 25,5g Lip 91,3g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan

10

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

646 Kcal 30,1g Prot 22,4g Lip 79,3g Hc

487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc

13

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

15

Crema de puerros
Cinta de lomo asada
Panaché de verduras rehogadas
Yogur sabor
Pan

16

Espaguetis con tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave
Filete de pollo al ajillo
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan

679 Kcal 26,2g Prot 20,7g Lip 95,7g Hc

549 Kcal 20,7g Prot 21,8g Lip 75,2g Hc

560 Kcal 29,5g Prot 17,1g Lip 70,6g Hc

594 Kcal 26,9g Prot 13,4g Lip 89,7g Hc

643 Kcal 39g Prot 28,8g Lip 55g Hc

20

Macarrones con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Natillas
Bolsa sorpresa
Pan

21

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan integral

22

Sopa de ave
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

1421 Kcal 18,6g Prot 42,9g Lip 224,8g Hc

627 Kcal 26,7g Prot 29,4g Lip 67,5g Hc

453 Kcal 37,2g Prot 13,8g Lip 43,4g Hc

Menos azúcar y más fruta



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

