

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado al limón con judías verdes Pan y Fruta 2	Patatas con alcachofas Tortilla francesa con ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 3	Alubias con calabaza Lomito de merluza a la andaluza con verduritas Pan y Lácteo 4	Macarrones a la napolitana Mini san Jacobos Pan integral y Fruta 5	FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN 6
DÍA FESTIVO POR CAMBIO DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN 9	Crema de apio y puerro Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan integral y Fruta 10	Estofado de patatas con verduras Lomo de salmón a la naranja con coliflor Pan y Lácteo 11	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Croquetas de jamón Pan integral y Fruta 12	Lentejas con zanahorias Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan y Lácteo 13
Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta 16	Patatas estofadas con ternera Tortilla francesa con quesitos Pan integral y Fruta 17	Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Merluza a las finas hierbas con guisantes Pan y Lácteo 18	Alubias con judías verdes y calabaza Churrasco de pollo en salsa de la abuela con zanahorias Pan integral y Fruta 19	Macarrones con tomate y queso rallado Daditos de bacalao al horno Pan y Lácteo 20
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta 23	NOCHEBUENA 24	FESTIVO DÍA DE NAVIDAD 25	Garbanzos con verduritas Lomo de cerdo encebollado con zanahorias baby Pan integral y Fruta 26	Arroz a la cubana con huevo cocido Mini flamenquines al horno Pan y Lácteo 27
Crema de calabaza y puerro Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 30	NOCHEVIEJA 31	NO OLVIDES EL DESAYUNO, EMPIEZA EL DÍA ¡¡¡CON FUERZA!!! 	REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD 	MENÚ ENTERO CEI

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y rodajas de aceitunas verdes

Ensalada tipo 3: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-00572

