



COMEDOR ESCOLAR

DICIEMBRE 2017



Mamidaco S.L.U www.artedealimentar.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lacitos con tomate 2º chispitas Fruta 715 Kcal (85g H.C, 26g Prot. y 28g de lípidos) CENA RECOMENDADA Hamburguesa plancha y verduras</p>
<p>4</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema verduras ecológica 2º Longaniza con tomate Fruta 855 Kcal (119g H.C, 28g Prot. y 29 g lípidos) CENA RECOMENDADA Emperador plancha con ensalada y lácteo</p>	<p>5</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz con tomate 2º Tortilla francesa Fruta 835kcal (74g HC, 24g Prot. Y 33g Lípidos) CENA RECOMENDADA Lomo plancha y ensalada lácteo</p>	<p>6</p> <p>Día de la Constitución</p>	<p>7</p> 	<p>8</p> <p>Día de la Inmaculada</p>
<p>11</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Macarrones Napolitana 2º Merluza a la andaluza Fruta 835Kcal(89HC,21P,33L) CENA RECOMENDADA Pechuga con ensalada y un yogurt</p>	<p>12</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado con carne y verduras 2º Bocadoitos de rosada Fruta 905kcal (74g HC, 39g Prot . Y 31g Lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla de jamón y ensalada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella con magro 2º Entremeses Variados Fruta 820 Kcal (88g H.C, 18g Prot. y 25g lípidos) CENA RECOMENDADA Crema de verduras y un poco de queso</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas 2º Lomo de sajonia Lácteo 799 Kcal (89g H.C, 22g Prot. y 31g lípidos) CENA RECOMENDADA Bocadoito y fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Lasaña 2º Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) Fruta 920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos) CENA RECOMENDADA Lenguado con ensalada y 1 vaso leche</p>
<p>18</p> <p>1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria, huevo duro y judías) 2º Pizza mediterránea. Fruta 768 Kcal (87g H.C, 18g Prot. 32g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla patatas y ensalada Yogurt o leche</p>	<p>19</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Espaguetti boloñesa 2º Lenguadina al horno Fruta 875Kcal(99HC,20P,29L) CENA RECOMENDADA Ensalada y ternera yogurt</p>	<p>20</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema de calabaza ecológica 2º Muslitos de pollo horno Fruta 855 Kcal (119g H.C, 28g Prot. y 29 g lípidos) CENA RECOMENDADA Sepia o calamar plancha con ensalada y lácteo</p>	<p>21</p> <p>Ensalada Completa 1º Arroz con tomate 2º Pechuga empanada Lácteo 805Kcal(90g HC,19P,29L) CENA RECOMENDADA Salmón (u otro pescado plancha) con verduras y Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua Marinera 2º Entremeses Fruta y golosinas 915 Kcal (95g H.C, 26g Prot. y 30g de lípidos) CENA RECOMENDADA Lomo fresco plancha y verduras</p>

** En nuestro compromiso por encaminar nuestros menús a una alimentación más natural, este curso introducimos alimentos ecológicos e integrales para una mejor educación alimentaria. Cocinamos con amor para que nuestros hijos coman con conciencia.

** Maribella la nutricionista del cole va a estar a vuestra disposición los lunes de 16.30 a 17.30 horas en el comedor de infantil para cualquier información o duda relacionada con los menús del cole. Será necesaria cita previa para una mejor atención. **636933855**

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104.