

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2020

**COLEGIO:** SEIS DE DICIEMBRE

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   | Valoración   |
|---|--|--|--|--|---|---|--|
|   | <b>1</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Basque style haddock with vegetable stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | <b>2</b><br>Sopa minestrone<br>Albóndigas a la jardinera con patatas fritas<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Minestrone soup<br>Meatballs with vegetables with french fries<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta                               | <b>3</b><br>Macarrones con boloñesa de chorizo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano<br>Fruta y pan<br>Macaroni with chorizo sausage bolognese<br>Zucchini omelette with tomato with oregano<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos  | <b>4</b><br>Crema de puerros<br>Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Cream of leek<br>Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos  | <b>5</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit          | <b>6</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy       | VE: 3096/741<br>GT: 24<br>GS: 5<br>HC: 105<br>AZ: 29<br>PROT: 32<br>SAL: 3 |
| <b>7</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy   | <b>8</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy                                  | <b>9</b><br>Salteado de judías verdes con salsa de tomate<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur y pan<br>Sautéed green beans with tomato sauce<br>Ham croquettes with green salad with olives<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta | <b>10</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>Chicken and vegetable soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  | <b>11</b><br>Paella de pollo<br>Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Chicken paella<br>Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  | <b>12</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy  | <b>13</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy | VE: 3524/843<br>GT: 33<br>GS: 7<br>HC: 153<br>AZ: 25<br>PROT: 35<br>SAL: 3 |
| <b>14</b><br>Lentejas estofadas con arroz<br>Gratén de huevos<br>Yogur y pan<br>Lentil soup with rice<br>Eggs au gratin<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  | <b>15</b><br>Crema de verduras con picatostes<br>Chuleta a la plancha con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream with croutons<br>Grilled pork chop with french fries<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos        | <b>16</b><br>Espirales con tomate<br>Timbal de lubina y patatas a lo pobre<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Spirals with tomato sauce<br>Sea bass and poor potatoes kettledrum<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos                          | <b>17</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)<br>Fruta y pan<br>Beans with vegetables<br>Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | <b>18</b><br>Patatas estofadas con magro<br>Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Pork & potato stew<br>Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta | <b>19</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit | <b>20</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy          | VE: 3303/790<br>GT: 23<br>GS: 5<br>HC: 107<br>AZ: 24<br>PROT: 43<br>SAL: 2 |
| <b>21</b><br>Tallarines con salsa cuatro quesos<br>Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Fruta y pan<br>Tagliatelle with four cheese sauce<br>Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | <b>22</b><br><b>COMIDA ESPECIAL</b><br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit   | <b>23</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy   | <b>24</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit  | <b>25</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>(* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy   | <b>26</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit    | <b>27</b><br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy      | VE: 2738/655<br>GT: 14<br>GS: 2<br>HC: 100<br>AZ: 26<br>PROT: 36<br>SAL: 2 |
| <b>28</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit   | <b>29</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit                          | <b>30</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>(* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit   | <b>31</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy   |  |   |   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**