

CEIP VILLAR PALASÍ • San Fernando de Henares • DICIEMBRE 2011



¡Feliz Navidad!

JUEVES				VIERNES			
Día 1				Día 2			
Judías verdes rehogadas con york Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/patata cuadro Fruta, leche, pan y agua				Tallarines a la Carbonara Merluza al horno c/base de verduritas Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal 660	Lip 21,1	Prot. 33,1	Hcar 84,3	Kcal 715	Lip 26	Prot. 33	Hcar 88
Día 8				Día 9			
DÍA FESTIVO				Nº LECTIVO			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES			
Día 5				Día 6				Día 7			
Puré de verduras y hortalizas Lomo adobado con patatas chips Lácteo y pan				DÍA DE LA CONSTITUCIÓN				Arroz con tomate Huevos villaroy c/ensalada Macedonia de frutas natural			
Kcal 673	Lip 28,8	Prot. 23	Hcar 80	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal 748	Lip 26,9	Prot. 20,8	Hcar 106
Día 12				Día 13				Día 14			
Lentejas hortelanas (c/verdura) Salchichas de pavo con ensalada Lácteo y pan				Coditos con tomate y york Fil. abadejo al horno c/verduras Fruta de temporada, pan y agua				Patatas guisadas con ragout San Jacobo c/ensalada Fruta, leche, pan y agua			
Kcal 735	Lip 26,6	Prot. 30,3	Hcar 93,6	Kcal 703	Lip 19,2	Prot. 31,1	Hcar 101	Kcal 719	Lip 23,8	Prot. 27,7	Hcar 98,3
Día 19				Día 20				Día 21			
Sopa de cocido Complemento: garbanzos, ave, zanahoria, patata, repollo Lácteo y pan				Crema de calabacín y puerros Bistec de ternera c/patatas fritas Fruta, leche, pan y agua				Paella mixta Fil. de merluza rebozado c/ensalada Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal 624	Lip 23,0	Prot. 23,0	Hcar 87	Kcal 700	Lip 28,0	Prot. 28,5	Hcar 83,5	Kcal 732	Lip 24,5	Prot. 24,4	Hcar 103
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD				MENÚ DE DIETA							
Sopa picadillo con estrellitas Pizzas variadas Dulces navideños y coca-cola sin cafeína				Arroz blanco hervido Pescado hervido o pollo plancha Yogur natural							
Kcal 725	Lip 30,0	Prot. 22,9	Hcar 90,7	Kcal 563	Lip 23,1	Prot. 18,2	Hcar 75				