



C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. MENÚ DICIEMBRE ARA. CURSO 2018-2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Macarrones con tomate Pollo al ajillo Ensalada mixta Pan y mandarina</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L25.39</p>	<p>4 Cocido de garbanzos Calamares en salsa Tomate a rodajas Pan y plátano</p> <p>Kcal: 624 HC: 84 PT: 25 L: 21</p>	<p>5 Arroz guisado con guisantes y pollo. Tortilla de calabacín, zanahoria y patatas. Pan integral y manzana</p> <p>Kcal: 587 HC: 64.5 PT: 19.7 L:30</p>	<p>6 <b>FESTIVO</b></p>	<p>7 <b>FESTIVO</b></p>
<p>10 Arroz a la cubana Pollo en salsa. Tomate en rodajas. Pan y manzana</p> <p>Kcal: 666.23 HC: 84.04 PT: 26 L:27</p>	<p>11 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga, tomate y zanahoria Pan y mandarina.</p> <p>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</p>	<p>12 Crema calabaza y acelgas. Tortilla de patatas al horno con ensalada de lechuga y atún Pan integral y plátano</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>13 Salteado de judías verdes con pavo. Ternera en salsa de cebolla lechuga + maíz Pan y pera</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 29 L: 33</p>	<p>14 Caldo de pollo con fideos y garbanzos. Buñuelos de bacalao con tomate en rodajas Pan integral y yogur.</p> <p>Kcal:632.33 HC:83.09 PT: 25 L: 24</p>
<p>17 Arroz chino Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, piña y zanahoria Pan y piña</p> <p>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</p>	<p>18 Potaje de alubias Boquerones fritos Ensalada de canónigos con maíz y queso fresco Pan y mandarina</p> <p>Kcal: 766 HC: 100 PT: 26 L: 27</p>	<p>19 Salteado de menestra Albóndigas de pollo con salsa de cebolla y zanahorias Patatas fritas Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 668 HC: 83 PT: 23 L: 28</p>	<p>20 Cocido de garbanzos con patatas, judías verdes y zanahoria. Croquetas de pescado Tomate aliñado con queso fresco Pan y dulce navideña</p> <p>Kcal: 786 HC: 96 PT: 30 L: 32</p>	<p>21 Macarrones con salsa de tomate casera. Salchichas de pollo y lechuga. Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 686 HC: 92 PT: 25 L: 30</p>