

MENU DICIEMBRE 2019

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG. EL PAN ESTÁ CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Catering García
info@cateringgarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067



MENÚ COLEGIOS
DICIEMBRE 2019

<u>2 DICIEMBRE</u> Lentejas a la jardinera Pavo finas hiervas (2) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (397) H (58) L (5) P (40)</u> Cena: rodaballo + champiñones + yogur	<u>3 DICIEMBRE</u> Menestra de verduras Tortilla francesa (3) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2) <u>Kcal (348) H (45) L (6) P (35)</u> Cena: pollo salteado con verduras + fruta	<u>4 DICIEMBRE</u> Sopa de pollo (1,3,9) Chuleta de cerdo (1,2,7) Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (402) H (62) L (9) P (28)</u> Cena: tortilla de calabacín + yogur	<u>5 DICIEMBRE</u> Arroz con tomate Filete de merluza (1,3,4,7) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (589) H (85) L (15) P (39)</u> Cena: guisantes con jamón + fruta	<u>6 DICIEMBRE</u> <u>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</u>
<u>9 DICIEMBRE</u> <u>DÍA DE LA INMACULADA</u>	<u>10 DICIEMBRE</u> Crema de zanahoria y calabaza San Jacobo (1,2,3,7) con ensalada Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (288) H (38) L (4) P (29)</u> Cena: arroz con verduras + yogur	<u>11 DICIEMBRE</u> Tallarines con champiñones (1,3) Lomo adobado(1,7,12) con champiñones Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (475) H (78) L (6) P (33)</u> Cena: sopa minestrone + fruta	<u>12 DICIEMBRE</u> Garbanzos con espinacas Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (461) H (65) L (7) P (43)</u> Cena: chuleta de pavo a la plancha + calabacín + fruta	<u>13 DICIEMBRE</u> Judías verdes Muslo de pollo asado con patatas Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (287) H (38) L (4) P (31)</u> Cena: huevo a la plancha+ champiñones +yogur
<u>16 DICIEMBRE</u> Coliflor rehogada Tortilla de patata (3) con ensalada Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (299) H (37) L (8) P (14)</u> Cena: sepia a la plancha + fruta	<u>17 DICIEMBRE</u> Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo (1,3) con pisto Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (465) H (68) L (7) P (44)</u> Cena: berenjena rellena de boloñesa de soja texturizada + fruta	<u>18 DICIEMBRE</u> Sopa de pollo con verduras (1,3,9) Merluza rebozada (1,3,4) Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (355) H (45) L (9) P (22)</u> Cena : brochetas de pollo + fruta	<u>19 DICIEMBRE</u> Lentejas con zanahoria Escalope de ternera (1,2,7,9) con champiñones Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (509) H (81) L (11) P (39)</u> Cena: crema de calabaza + fruta	<u>20 DICIEMBRE</u> Arroz con tomate Nuggets de pollo (1,3,7) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (389) H (57) L (5) P (38)</u> Cena: pizza casera de jamón, cebolla y piña + yogur