

MES DE DICIEMBRE

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|--|--|--|--|
| <i>Paella mixta</i> <i>Salchichas blancas</i> | <i>Sopa maravilla</i> <i>Pescado rebozado con ensalada</i> | <i>Puré de verduras</i> <i>Pollo asado con patatas fritas</i> | <i>Lentejas</i> <i>Tortilla de patatas con lechuga</i> | <i>Judías verdes al ajo arriero</i> <i>Albóndigas con salsa</i> |
| Kcal. 530 Prot.(g) 23 Lip.(g) 26 H.C.(g) 51 | Kcal. 510 Prot.(g) 31 Lip.(g) 22 H.C.(g) 47 | Kcal. 560 Prot.(g) 31 Lip.(g) 24 H.C.(g) 55 | Kcal. 550 Prot.(g) 28 Lip.(g) 26 H.C.(g) 51 | Kcal. 520 Prot.(g) 25 Lip.(g) 32 H.C.(g) 33 |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| ***** ***** | <i>Crema de calabacín</i> <i>Hamburguesa con tomate</i> | <i>Cocido</i> | <i>Espaguetis con picadillo</i> <i>Croquetas y empanadillas</i> | <i>Puré de patata y zanahoria</i> <i>Pescado rebozado con lechuga</i> |
| Kcal. 540 Prot.(g) 29 Lip.(g) 28 H.C.(g) 43 | Kcal. 580 Prot.(g) 32 Lip.(g) 28 H.C.(g) 50 | Kcal. 600 Prot.(g) 21 Lip.(g) 24 H.C.(g) 75 | Kcal. 530 Prot.(g) 30 Lip.(g) 26 H.C.(g) 44 | Kcal. 540 Prot.(g) 29 Lip.(g) 28 H.C.(g) 43 |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| <i>Sopa maravilla</i> <i>Pechuga de pollo con patatas fritas</i> | <i>Lentejas estofadas</i> <i>Pescado rebozado con lechuga</i> | <i>Arroz blanco, huevo frito y salchichas</i> | <i>Puré de verdura</i> <i>Escalope de ternera con ensalada</i> | <i>Macarrones con chorizo</i> <i>San Jacobo casero</i> |
| Kcal. 560 Prot.(g) 34 Lip.(g) 28 H.C.(g) 43 | Kcal. 550 Prot.(g) 36 Lip.(g) 26 H.C.(g) 43 | Kcal. 590 Prot.(g) 21 Lip.(g) 34 H.C.(g) 50 | Kcal. 540 Prot.(g) 29 Lip.(g) 32 H.C.(g) 34 | Kcal. 600 Prot.(g) 31 Lip.(g) 24 H.C.(g) 65 |

Aportes calóricos teóricos calculados aprox. para niños de 6 a 9 años. Las raciones se adaptan a la edad del alumnado, de modo que los más pequeños ingerirán menos cantidad y los mayores algo más.

Postre: fruta de temporada, yogur, melocotón en almíbar.

Propuesta de cenas

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| Crema de calabaza Merluza al horno | Tortilla de queso Ensalada de tomate | Puré de verduras Pavo a la plancha | Sopa con pasta Pescado al horno | Pizza casera de pan (tomate, queso, jamón) |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Pasta con calabacín | Pollo rebozado al horno Zanahoria cocida | Puré de verduras Pescado blanco | Sándwich caliente (jamón y queso) Crema de verduras | Tortilla de patata Ensalada |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Arroz tres delicias casero | Tortilla de trigo Pollo y verduras picadas | Crema de verduras Hamburguesa casera | Croquetas al horno Arroz blanco | Pizza casera de pan Jamón y queso |

Estas propuestas de cena complementan el menú escolar del mediodía y ayudan a equilibrar la alimentación del alumnado.