

## MES DE DICIEMBRE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<i>Paella mixta Salchichas blancas</i>	<i>Sopa maravilla Pescado rebozado con ensalada</i>	<i>Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas</i>	<i>Lentejas Tortilla de patatas con lechuga</i>	<i>Judías verdes al ajo arriero 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 Hamburguesa con tomate</i>	<i>Cocido</i>	<i>Espaguetis con picadillo Croquetas y empanadillas</i>	<i>Puré de patata y zanahoria 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 Pechuga de pollo con patatas fritas</i>	<i>Lentejas estofadas Pescado rebozado con lechuga</i>	<i>Arroz blanco, huevo frito y salchichas</i>	<i>Puré de verdura Escalope de ternera con ensalada</i>	<i>Macarrones con chorizo 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.*