

MES: Diciembre 2023

VAL DE LA ATALAYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				1 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.265/781 GT:30 GS:6 HC:98 AZ:30 PROT:27 SAL:4	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
4 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:32 SAL:3	5 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4	6 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
11 Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.246/776 GT:35 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:32 SAL:6	12 Crema de calabacín Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.146/753 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:26 SAL:4	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.094/740 GT:27 GS:12 HC:87 AZ:25 PROT:33 SAL:4	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:21 GS:4 HC:101 AZ:30 PROT:34 SAL:5	15 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
18 Lentejas castellanas Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.052/730 GT:17 GS:3 HC:98 AZ:36 PROT:44 SAL:5	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.238/775 GT:29 GS:6 HC:84 AZ:26 PROT:43 SAL:6	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.202/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:26 GS:9 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:6	22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES