




# MENÚ BASAL PRIMARIA - 1º2º ESO

DICIEMBRE  
2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de verduras</i> <i>Tortilla de patatas casera</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Yogur o fruta</i>	3 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Espirales a la napolitana</i> <i>Filete de pechuga de pollo a la plancha</i> <i>Patatas revolconas</i> <i>Fruta de temporada</i>	4 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Bacalao rebozado casero</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	5 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Yogur o fruta</i>	6 <b>FESTIVO</b>
Kcal 730 Prot 20 Lip 31 H.C. 86	Kcal 801 Prot 35 Lip 23 H.C. 108	Kcal 672 Prot 24 Lip 24 H.C.86	Kcal 642 Pro 30 Lip 22 H.C. 73	
9 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones a la carbonara</i> <i>Rabas de calamar empanadas</i> <i>Salteado campero</i> <i>Yogur o fruta</i>	10 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de puerros</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	11 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa maravilla de verduras</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	12 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Alubias blancas con patata y zanahoria</i> <i>Atún a la plancha con tomate</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	13 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas guisadas con pollo</i> <i>San Jacobo casero</i> <i>Brócoli rehogado</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 736 Prot 31 Lip 29 H.C. 83	Kcal 690 Prot 26 Lip 25 H.C.84	Kcal 544 Prot 22 Lip 21 H.C. 63	Kcal 775 Prot 38 Lip 44 H.C. 49	Kcal 726 Prot 27 Lip 30 H.C. 83
16 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas estofadas con chorizo</i> <i>Salmón a la plancha</i> <i>Judías verdes rehogadas</i> <i>Fruta de temporada</i>	17 <b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b> <i>Buffet de ensalada de Navidad</i> <i>Pizza margarita</i> <i>Fingers de pollo</i> <i>Patatas chips</i> <i>Dulces navideños</i> 	18 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de verduras</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	19 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	20 <i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Merluza a la romana</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 784 Prot 31 Lip 35 H.C. 82	Kcal 610 Prot 27 Lip 29 H.C. 55	Kcal 602 Prot 18 Lip 23 H.C. 75	Kcal 731 Prot 29 Lip 20 H.C. 101	Kcal 664 Prot 23 Lip 27 H.C. 79

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú