

C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ MES DE DICIEMBRE CURSO 18/19

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 3-7 DE DICIEMBRE	Ensalada Guiso de pescado Hamburguesas Pan de pueblo Naranja Kcal 855 Pt: 21,9% HC: 53,4% Líp: 24,7%	Ensalada de cogollos y cherry Estofado de ternera Croqueta Pan Plátano Kcal 705 Pt:21% HC: 50,7% Líp: 28,3%	Lentejas con arroz Jamón York Pan integral Mandarina Kcal 734 Pt: 18,6% HC: 56,8% Líp: 19,6%		
CENAS	Salmón al horno con verduras al horno	Hervido Huevo	Lomitos a la plancha con zanahorias y patatas cocidas		
SEMANA DEL 10-14 DE DICIEMBRE	Ensalada de hortalizas Pasta con atún Jamón serrano Pan de centeno Manzana Kcal: 802 Pt: 19 % HC: 52,8 % Líp: 28,2%	Ensalada de tomate Paella Queso Plátano Pan integral Kcal: 758 Pt:23,1% HC: 56,1% Líp: 20,8%	Ensalada de cogollos y tomate Sopa Chuleta de cerdo con patatas fritas Pan de pueblo Melón Kcal: 866 Pt: 17,3% HC: 41 % Líp:41,7%	Ensalada de atún y tomate Lentejas estofadas Hamburguesa de pollo Pan de centeno Pera Kcal: 794 Pt: 23,2% HC: 56,5% Líp: 20,2%	Ensalada Fideuá Jamón serrano Pan integral Ciruelas Kcal: 717 Pt:21,4 % HC: 50,1% Líp: 28,6%
CENAS	Verduras a la plancha Tortilla de berenjenas	Ensalada de tomate Boquerones rebozados	Patata cocida con huevo duro caballa y tomate	Ternera a la plancha Hervido	Sopa de letras con pollo y verduras
SEMANA 17-21 DE DICIEMBRE	Ensalada con jamón york Guiso de bacalao Tortilla de patatas, calabacín Pan de centeno Manzana Kcal:685 Pt:25% HC: 50,1% Líp:24,9%	Ensalada de tomate Sopa de fideos Pollo en pepitoria Pan integral Mandarina Kcal: 743 Pt: 19,6% HC: 51,1 % Líp: 29,3%	Ensalada Pasta con jamón york y verduras Croquetas Pan de centeno Manzana Kcal:747 Pt:13,4% HC: 64,2% Líp:22,2%	Ensalada de maíz, tomate y zanahoria Guiso de habichuelas Salmón a la plancha Plátano Pan blanco Kcal: 686 Pt: 21,8% HC: 59,1% Líp: 19,1%	Ensalada de tomate Paella Queso Plátano Pan integral Kcal: 758 Pt:23,1% HC: 56,1% Líp: 20,8%
CENAS	Ensalada Hamburguesa casera	Crema de verduras Pescado con tomate partido	Ensalada murciana Lenguado al limón	Ensalada Tortilla de guisantes	Brócoli Salmon

