



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ DICIEMBRE CURSO 22/23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 1 AL 2 DE DICIEMBRE				ENSALADA DE ATÚN MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO PAN BLANCO MANZANA Kcal: 865 Pt:20,2% Hc:58,5% Lip:21,3%	ENSALADA ALIÑADA PAELLA MIXTA HUMUS CON CRUDITÉS PAN INTEGRAL NARANJA Kcal: 903 Pt:18,9% Hc:62,8% Pt:18,3%
CENAS	SOPA MINISTRONE HUEVO POCHE FRUTA	BRÓCOLI AL VAPOR CROQUETAS POLLO FRUTA	TORTILLA FRANCESA CREMA DE VERDURAS YOGUR	CREMA CALABAZA BOQUERÓN PLANCHA FRUTA	PIZZA CASERA FRUTA
SEMANA DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE	ENSALADA DE ATÚN POLLO EN PEPITORIA ZARANGOLLO PAN INTEGRAL MANDARINA Kcal: 748 Pt:24,9% Hc:38,1% Lip:37%		ENSALADA MIXTA SOPA COCIDO CON PELOTA PAN BLANCO MANZANA Kcal: 635 Pt:16,1% Hc:59,2% Lip:24,7%		
CENAS	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA SETAS YOGUR		SALMÓN PLANCHA MENESTRA YOGUR		
SEMANA DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE	ENSALADA MIXTA SOPA CON FIDEOS GUISO DE POLLO Y PATATA PAN INTEGRAL PERA Kcal: 626 Pt:22,5% Hc:49,2% Lip:28,3%	ENSALADA ALIÑADA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS QUESO FRESCO PAN DE PUEBLO MANDARINA Kcal: 809 Pt:20,4% Hc:53,5% Lip:26,1%	ENSALADA DE MAIZ PURÉ DE VERDURAS SALMÓN CON PATATAS PAN BLANCO NARANJA Kcal: 682 Pt:22,2% Hc:46,2% Lip:31,5%	ENSALADA DE TOMATE PASTA JAMÓN YORK Y VEDURA HAMBURGUESA MX PAN CENTENO MANZANA Kcal: 803 Pt:18,7% Hc:55,2% Lip:26,1%	ENSALADA CON MAIZ ARROZ CON POLLO JAMON COCIDO PAN INTEGRAL PLÁTANO Kcal: 830 Pt:17,6% Hc:60,4% Lip:22%
CENAS	COLIFLOR GRATINADA LENGUADO PLANCHA FRUTA	CREMA CALABAZA TORTILLA GUISANTES YOGUR	LOMO DE CERDO PLANCHA BROCHETA DE CHAMPIÑONES YOGUR	WOK DE VERDURAS BOQUERÓN PLANCHA FRUTA	FAJITAS DE VERDURA Y POLLO FRUTA
SEMANA DEL 19 AL 22 DE DICIEMBRE	ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS CON JAMÓN CROQUETAS PAN BLANCO MANDARINA Kcal: 838 Pt:14,8% Hc:54,3% Lip:30,9%	ENSALADA CON ATÚN MARMITACO QUESO TIERNO PAN DE CENTENO MANZANA Kcal: 649 Pt:23,9% Hc:42,9% Lip:33,2%	ENSALADA ALIÑADA ESTOFADO DE TERNERA CREMA DE VERDURAS PAN INTEGRAL PERA Kcal: 604 Pt:17,5% Hc:56,8% Lip:25,7%	ENSALADA MAIZ ARROZ A LA CUBANA TORTILLILLA FRANCESA PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal: 969 Pt:14% Hc:51,9% Lip:34,1%	
CENAS	CREMA VERDURAS POLLO PLANCHA YOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA FRUTA	JUDIAS CON JAMÓN HAMBURGUESA POLLO FRUTA	SOPA JULIANA MERLUZA A LA PLANCHA YOGUR	

La empresa se reserva el derecho de realizar cambios por causas justificada.

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Soto
D. Nutrición Humana y dietética
L.C.C. Tecnología de los Alimentos

Telf: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla