

Menú de Diciembre de 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01/12/20	02/12/20	03/12/20	04/12/20
	1º Caldo de papas. 2º Pollo al horno con papas cuadradas. 160+468 ⇒ 828 Kcal.	1º Crema de zanahoria. 2º Macarrones con boloñesa de atún. 272+444 ⇒ 916 Kcal.	1º Rancho canario. 2º Merluza frita con papas sancochadas y mojo. 164+733 ⇒ 1097 Kcal.	DÍA DE LIBRE DISPOSICIÓN
07/12/20	08/12/20	09/12/20	10/12/20	11/12/20
FESTIVO	FESTIVO	1º Potaje de lentejas. 2º Papas sancochadas, huevo duro y atún. 235+294 ⇒ 729 Kcal.	1º Arroz amarillo con carne. 2º Pechuga de pollo a la plancha con tomates aliñados. 463+326 ⇒ 989 Kcal.	1º Crema de calabaza y zanahoria. 2º Dorada frita con papas panaderas. 162+442 ⇒ 806 Kcal
14/12/20	15/12/20	16/12/20	17/12/20	18/12/20
1º Puchero canario. 2º Pollo al ajillo con papas sancochadas. 337+322 ⇒ 852 Kcal.	1º Arroz tres delicias. 2º Churros de pescado con tomates aliñados. 380+308 ⇒ 888 Kcal.	1º Sopa de pollo. 2º Ropa vieja. 263+384 ⇒ 847 Kcal.	1º Crema de espinacas. 2º Macarrones con boloñesa de atún 250+444 ⇒ 894 Kcal.	1º Sopa de pescado. 2º Bistec empanado con papas fritas. 217+666 ⇒ 1083 Kcal.
21/12/20	22/12/20			
1º Potaje de berros. 2º Calamares fritos con ensalada mixta. 272+279 ⇒ 751 Kcal.	Tortilla de papas, cinta de lomo, croquetas de jamón, papas arrugadas. (Polvorones, turrónes) Menú Especial Navideño	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

Ingesta alimenticia adicional: postre o acompañamiento (que se ha sumado al valor energético diario)

La media de lo que aporta el pan y el postre es de 200 kcal.

Porción diaria de pan (40 gr): 100 kcal

Postre:

Fruta tres veces por semana: 1 Manzana 150 gr: 72 kcal

1 Naranja 150 gr: 70 kcal

1 Plátano 150 gr: 94 kcal

Lácteos (dos veces por semana): 1 Yogurt 125 gr: 70 kcal

1 Natilla 125 gr: 125 kcal

Bebida: Agua o zumo. Se sirve zumo dos veces por semana: un vaso aporta aproximadamente 70 kcal

Nota: El almuerzo debe proporcionar el 35% del aporte energético diario (niñas 2200 kcal; niños 2500 kcal)