



# Menú 4º Primaria a Bachillerato- Diciembre 2017

## Colegio Punta Galea

		DÍA 4			DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
Primer Plato										DÍA 1 Arroz cremoso (arroz, cebolla, pimiento, tomate frito) Arroz tres delicias (arroz, guisantes, jamón, huevo, cebolla) Tortilla de patata Revuelto de pavo Ensalada Fruta y pan		
Segundo Plato												
Guarnición												
Postre												
Propuesta Cenas										Verdura + Pescado + Lácteo		
		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		
Primer Plato		Macarrones gratinados (pasta, tomate frito, queso)		Lentejas estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		Arroz con tomate (arroz, ajo, tomate frito)		Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)		Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)		
Segundo Plato		Ensalada de pasta (pasta, atún, maíz, tomate)		Judías verdes salteadas (judías, patata, cebolla, ajo)		Risotto de champiñones (arroz, champiñones, cebolla, queso, nata)		Crema de guisantes (guisantes, patata, ajo)		Coliflor a la italiana (coliflor rebozada, tomate frito)		
Guarnición		Rabas de calamar		Tortilla de calabacín		Merluza en salsa verde (pescado, guisantes, cebolla)		Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)		Cinta de lomo al horno (carne de cerdo)		
Postre		Lenguado al horno (pescado, cebolla, perejil)		Huevos Villarroy		Bacalao a la romana (pescado, harina, huevo)		Patatas con magro (patatas, queso)		Pollo en pepitoria (pollo, huevo cocido, vinagre, cebolla)		
Propuesta Cenas		Ensalada Fruta y pan		Ensalada Lácteo y pan		Patatas dado Fruta y pan integral		Patatas con magro Lácteo y pan		Menestra Fruta y pan		
Propuesta Cenas		Verdura + Carne + Fruta		Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Huevo + Fruta		Patata+ Huevo + Lácteo		
		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		
Primer Plato		Tallarines napolitana (pasta, tomate frito)		Paella de verdura (arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)		<b>DÍA DE ASTURIAS</b> Fabada Asturiana (alubias, tomate, chorizo...)		Crema de calabacín (patata, cebolla y calabacín)		<b>MENÚ ESPECIAL</b> Ensalada de lactos tricolor (le pasta, atún, tomate, maíz)		
Segundo Plato		Lasaña de verduras (pasta, verduras, leche, mantequilla...)		Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo)		Alubias con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		Sopa de fideos (fideos y caldo)		Crema de calabaza (patata, cebolla y calabaza)		
Guarnición		Lenguado al horno (pescado, cebolla, perejil)		Limanda a la marinera (pescado, cebolla, mejillones...)		Tortilla española		Filetes rusos caseros (carne picada, huevo, pan rallado, tomate frito)		Pizza de jamón y queso		
Postre		Daditos de salmón (pescado azul, harina, huevo, pan rallado)		Rabas de calamar		Revuelto de jamón y queso		Filete de sajonia (carne de cerdo)		Salchichas de pavo		
Propuesta Cenas		Champiñones Vasito de leche, profiteroles y pan		Ensalada Fruta y pan		Ensalada Zumos de naranja natural y pan integral		Arroz pilaf Fruta y pan		Patatas chips Dulces Navideños y Refrescos		
Propuesta Cenas		Verdura + Huevo+ Fruta		Verdura + Carne+ Lácteo		Arroz + Pescado + Fruta		Patata+ Ave+ Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		
		DÍA 25										
Propuesta Cenas		¡ FELIZ NAVIDAD !										

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 Ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ