

**COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES DICIEMBRE 2018**

| <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>   | <b>JUEVES</b>   | <b>VIERNES</b>  |
|---|--|--|---|---|
| <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>  | <b>7</b>  |
| Ensalada<br>Arroz tres delicias<br>Pescado a la romana con tomates al horno<br>Petit suis                         | Ensalada<br>Consomé<br>Pollo al curry con cuscús<br>Fruta  | Ensalada<br>Macarrones con tomate y queso rallado<br>Salchicha a la plancha con aros de cebolla<br>Fruta | Ensalada<br>Crema de calabacín<br>Croquetas con manzana caramelizada<br>Yogur       | Ensalada<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patatas con pimiento verde<br>Fruta |
| <b>10</b>   | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>   | <b>14</b>   |
| Ensalada<br>Tallarines con tomate o al pesto<br>Lomo a la plancha con sanfaina<br>Fruta                           | Ensalada completa<br><i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún)</i><br>Arroz mar y montaña<br>Yogur | Ensalada<br>Garbanzos con tomate<br>Pescado rebozado con champiñones<br>Fruta                            | Ensalada<br>Judías verdes salteadas<br>Pollo al horno con patatas<br>Flan           | Ensalada<br>Sopa de verduras<br>Pizza<br>Macedonia                                |
| <b>17</b>   | <b>18</b>  | <b>19</b>  | <b>20</b>   | <b>21</b>   |
| Ensalada completa<br><i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, surimi, maíz y aceitunas)</i><br>Lasaña<br>Fruta | Ensalada<br>Verdura con patatas<br>Escalopa de ternera con zanahorias baby<br>Fruta                            | Ensalada<br>Arroz a la cubana<br>Pescado a la jardinera<br>Yogur   | Ensalada<br>Crema de calabaza<br>Butifarra a la plancha con judías blancas<br>Fruta | Ensalada<br>Sopa de galets<br>Pica - Pica<br>Helado                               |



**- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -**

**\* Menús planificados por ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA \* BERTA JIMÉNEZ BOVER DIETISTA-NUTRICIONISTA**

**\* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:**

**VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA**