

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)

COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER ANDORRA
SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES: DICIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Ensalada completa <i>(Lechuga, remolacha, zanahoria, espárragos y sardinitas)</i>	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomates cherry, maíz, aceitunas, queso fresco y manzana)</i>	Ensalada	Ensalada
Macarrones a la boloñesa	Lentejas estofadas	Albóndigas con arroz	Trinxat de col	Crema de verduras
Fruta	Pescado al horno con pimiento y cebolla	Fruta	Muslos de pollo rustidos a las finas hierbas con tomates al horno	Pizza
9	10	11	12	13
Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y aceitunas)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Crema de calabacín	Arroz mar y montaña	Patatas gratinadas	Espirales al pesto o tomate	Escudella
Judías blancas con butifarra	Petit suis	Rabas con pimiento verde	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado	Escalopa de ternera con verduritas
Fruta	17	Fruta	Yogur	Fruta
16	17	18	19	20
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, surimi, maíz y aceitunas)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Canelones	Judías verdes salteadas	Garbanzos estofados	Arroz con tomate	Sopa de galets
Fruta	Costilla agridulce con patatas fritas	Cordon bleu de pavo al horno con zanahorias baby	Pescado a la jardinera	Pica-pica
	Yogur	Fruta	Fruta	Helado

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

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

VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA

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