

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)
COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER - ANDORRA LA VELLA
SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO
COMEDOR ESCOLAR CURSO 2021/2022 - MENÚ DICIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Ensalada Garbanzos a la jardinera Croquetas de cocido con corazones de alcachofa Fruta	Ensalada Consomé con picadillo Costilla agri dulce con salteado de verduras Fruta	Ensalada Espirales con tomate o al pesto Pescado al horno con cebolla y pimiento Fruta
6	7	8	9	10
Ensalada Crema de zanahoria Butifarra con judías blancas Fruta	Ensalada Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha con aros de cebolla Yogur	FESTIVO	Ensalada completa <i>(Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz, atún, aceitunas y fuet)</i> Arroz a la cubana con huevo Fruta	Ensalada Macarrones carbonara Pescado rebozado con calabacín al horno Compota
13	14	15	16	17
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, manzana, aceitunas, zanahoria y empanadillas de atún)</i> Lentejas con verduras y quinoa Yogur	Ensalada Sopa de pescado Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta	Ensalada Crema de calabacín Pavo al horno con tomates al horno Fruta	Ensalada Arroz tres delicias Pescado con sanfaina Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, surimi, maíz y aceitunas)</i> Lasaña Fruta
20	21	22		
Ensalada Guisantes salteados Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco)</i> Arroz de pescado Fruta	Ensalada Sopa de galets Pica Pica 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, deberías de incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA

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