

## MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. DICIEMBRE DE 2022.

| LUNES                                                                                                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       | Guisantes salteados con jamón serrano<br><b>254/ 329 Kcal</b><br>Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas)<br><b>171/ 191 Kcal</b><br>Fruta<br><b>547/ 667 Kcal</b>                  | Patatas con sepia <sup>5</sup><br><b>225/ 284 Kcal</b><br>Carne magra con fritada<br><b>226/ 305 Kcal</b><br>Fruta<br><b>573/ 736 Kcal</b>                                                                                     |
| 5                                                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                                                                                                              |
| FESTIVO                                                                                                                                                                                                    | FESTIVO                                                                                                                                                                                               | Arroz <sup>1,2,3</sup> de verduras<br><b>266/ 307Kcal</b><br>Ternera empanada <sup>1,2</sup> con tomate natural<br><b>215/ 248 Kcal</b><br>Yogur <sup>6</sup><br><b>623/ 693 Kcal</b> | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                        | Macarrones <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup><br><b>266/304 Kcal</b><br>Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas)<br><b>171/ 191 Kcal</b><br>Fruta<br><b>559/ 642 Kcal</b> |
| 12                                                                                                                                                                                                         | 13                                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                                    | 15                                                                                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                                                                                                             |
| Lentejas con arroz<br><b>210/ 282 Kcal</b><br>Albóndigas <sup>1</sup> en salsa<br><b>283/ 378 Kcal</b><br>Yogur <sup>6</sup><br><b>635/ 674 Kcal</b>                                                       | Borrajitas con patata<br><b>173/ 183 Kcal</b><br>Salmón <sup>4</sup> al horno con champiñones<br><b>245/ 283 Kcal</b><br>Fruta<br><b>540/ 613 Kcal</b>                                                | Caldo de pollo con arroz<br><b>215/ 264 Kcal</b><br>Estofado de pavo con verduras<br><b>193/ 264 Kcal</b><br>Fruta<br><b>530/ 675 Kcal</b>                                            | Espaguetis <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup><br><b>266/304 Kcal</b><br>Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas)<br><b>171/ 191 Kcal</b><br>Fruta<br><b>550/ 702 Kcal</b> | Judía verde con patata<br><b>185/ 197 Kcal</b><br>Pollo al chilindrón<br><b>197/ 264 Kcal</b><br>Fruta<br><b>504/ 608 Kcal</b>                                                                                                 |
| 19                                                                                                                                                                                                         | 20                                                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                                                    | 22                                                                                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                                                                                                             |
| Alubias con hortalizas<br><b>188/ 243 Kcal</b><br>Lomo empanado <sup>1,2</sup> con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas)<br><b>272/ 305 Kcal</b><br>Yogur <sup>6</sup><br><b>602/ 690 Kcal</b> | Sopa <sup>1</sup> de cocido<br><b>218/ 268 Kcal</b><br>Tortilla <sup>2</sup> de patata con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas)<br><b>257/ 267 Kcal</b><br>Fruta<br><b>597/ 682 Kcal</b> | Acelgas con patata<br><b>179/ 190 Kcal</b><br>Ternera a la jardinera<br><b>209/ 247 Kcal</b><br>Fruta<br><b>510/ 584 Kcal</b>                                                         | MENU DE NAVIDAD                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en [www.ceipvictormendoza.es](http://www.ceipvictormendoza.es)

| ALERGENOS   |         |              |            |            |             |                     |
|-------------|---------|--------------|------------|------------|-------------|---------------------|
| 1.GLUTEN    | 2.HUEVO | 3.CRUSTÁCEOS | 4.PESCADO  | 5.MOLUSCOS | 6.LACTOSA   | 7.FRUTOS DE CÁSCARA |
| 8.CACAHUETE | 9.SOJA  | 10.APIO      | 11.MOSTAZA | 12.SÉSAMO  | 13.SULFITOS | 14.ALTRAMUCES       |