

# DICIEMBRE 21

C.E.I.P. SAN JUAN DE LA PEÑA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Macarrones integrales con tomate y atún  
Pescado blanco al Orio  
Yogur VillaCorona y pan integral

Kcal.: 707 Lip.: 25,0  
Prot.: 24,9 H.C.: 50,1

Garbanzos con arroz y verduras  
Tortilla de jamón y queso con lechuga  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 795 Lip.: 25,9  
Prot.: 22,4 H.C.: 51,7

13

14

15

16

17

Crema de calabacín, puerro y patata  
Hamburguesa Km. 0 con ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 689 Lip.: 30,5  
Prot.: 19,7 H.C.: 49,8

Sopa de ave con fideos  
Pescado blanco en salsa verde con patata  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 701 Lip.: 24,0  
Prot.: 21,7 H.C.: 54,3

Guisantes con patata  
Pollo asado al limón con ensalada verde  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 765 Lip.: 28,8  
Prot.: 21,6 H.C.: 49,6

Alubias con verduras  
Pescado azul al horno  
Yogur VillaCorona y pan integral

Kcal.: 732 Lip.: 27,2  
Prot.: 21,6 H.C.: 51,2

Arroz integral con tomate frito casero  
Tortilla de atún y queso con lechuga  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 755 Lip.: 27,7  
Prot.: 19,1 H.C.: 53,2

20

21

22

Brócoli con pasta integral con jamón  
Pescado blanco al Orio  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 721 Lip.: 25,2  
Prot.: 22,5 H.C.: 52,3

Lentejas con verduras  
Huevos mollet con ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan integral

Kcal.: 733 Lip.: 27,1  
Prot.: 18,7 H.C.: 54,2

Ensalada ilustrada  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca, turrón de chocolate y pan integral

Kcal.: 720 Lip.: 22,0  
Prot.: 22,6 H.C.: 55,4



HAPPY HOLIDAYS