British Educaction Montessori School

# Mes de Diciembre de 2022

Amata

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **JUEVES 1**<br>Lentejas con Chorizo<br>Filete Ruso<br>Ensalada Mixta<br>Yogur o Fruta, Pan y Agua<br>447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pescado | **VIERNES 2**<br>Judías Verdes Rehogadas<br>Macarrrones Grat con Carne<br>Ens de Lechuga y Maiz<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Lomo |
| **LUNES 5**<br>NO LECTIVO | **MARTES 6**<br>FESTIVO | **MIÉRCOLES 7**<br>NO LECTIVO | **JUEVES 8**<br>FESTIVO | **VIERNES 9**<br>Espirales con Bacon<br>Albóndigas en Salsa<br>Ens de Lechuga y Zanah<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>653 Kcal. 13,9% Prot. 42,3% H.C. 43,7% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pollo |
| **LUNES 12**<br>Crema de Puerros<br>Tortilla de Jamón<br>Patatas Panadera<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>503 Kcal. 13,1% Prot. 36,5% H.C. 50,2% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Sopa y Lomo | **MARTES 13**<br>Patatas Guisadas<br>Merluza con Salsa de Tomate<br>Verduritas Dado<br>P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua<br>602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pavo | **MIÉRCOLES 14**<br>Guisantes con Jamón<br>Arroz con Pollo al Curry<br>Ens de Lechuga y Tomate<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pescado | **JUEVES 15**<br>Coditos con Chorizo<br>Merluza a la Marinera<br>Zanahoria Baby<br>Yogur o Fruta, Pan y Agua<br>523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pescado | **VIERNES 16**<br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Huevo |
| **LUNES 19**<br>Arroz con Tomate<br>Cinta de Lomo a la Plancha<br>Ens de Lechuga y Maiz<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Pescado | **MARTES 20**<br>Sopa de Estrellas<br>Merluza en Salsa<br>Menestra de Verduras<br>P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua<br>484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Verdura y Huevo | **MIÉRCOLES 21**<br>Crema Hortelana<br>Espaguetis a la Boloñesa<br>Ensalada Mixta<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.<br>SUGERENCIA DE CENA:<br>Sopa y Pescado | **JUEVES 22**<br>COMIDA ESPECIAL<br>DE NAVIDAD | **VIERNES 23**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD |
| **LUNES 26**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD | **MARTES 27**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD | **MIÉRCOLES 28**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD | **JUEVES 29**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD | **VIERNES 30**<br>VACACIONES DE<br>NAVIDAD |

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Menú cardiosaludable

La Florida

Swiss Certified ISO 9001