

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - DICIEMBRE 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					1					2					3 - Día Internacional de las personas con discapacidad				
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA					DÍA NO LECTIVO					Judías verdes rehogadas Cinta de lomo con panadera (12) Fruta de temporada y leche					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Fruta de temporada (cítrico)					Arroz Tres Delicias (con york, maíz y tortilla)(3,6) Fil. De pescadilla a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Postre lácteo				
kcal 677 Lip 27,3 Prot 31,5 HdC 76					kcal 677 Lip 27,3 Prot 31,5 HdC 76					kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106					kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106					kcal 763 Lip 27,0 Prot 30,1 HdC 100				
13					14 - Día Mundial del mono					8					9					10 - Día de los derechos humanos				
Arroz integral con tomate Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada					Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Pollo asado con manzana y patatas dado Fruta de temporada y leche					FESTIVIDAD DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN					Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico)					Macarrones con tomate (1,3) Tortilla de chorizo con lechuga (3) Postre lácteo				
kcal 652 Lip 14,7 Prot 16,1 HdC 114					kcal 598 Lip 14,4 Prot 28,3 HdC 89					kcal 777 Lip 28,2 Prot 27,5 HdC 103					kcal 789 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 77					kcal 751 Lip 39,9 Prot 42,8 HdC 55				
20-Día Internacional de la solidaridad humana					21 - Bienvenido Invierno					15					16					17				
Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas en salsa con patatas (1,3,6,12) Fruta de temporada					Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Revuelto de calabacín con ensalada (3,12) Fruta de temporada y leche					Alubias blancas ECO con c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Salmón a la naranja con zanahoria baby (1,4) Fruta de temporada (cítrico)					Guiso de patatas con carne (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo				
kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93					kcal 701 Lip 26,1 Prot 32,1 HdC 84					kcal 777 Lip 28,2 Prot 27,5 HdC 103					kcal 804 Lip 30,8 Prot 53,1 HdC 79					kcal 713 Lip 27,2 Prot 56,0 HdC 61				
22					22					22														
										Entremeses variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Coca-Cola ZERO y Galleta navideña (1,3,6,7,8)														



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.