MENÚ MES DE DICIEMBRE 2017 DEL COLEGIO REGINA CARMELI

				VIERNES 1/12 Lechuga,tomate,cebolla,maíz,pepino, remolacha Tallarines integrales con atún(tomate/atún/queso) Lomo a la naranja Fruta Kcal:1095.25 Prot(g)38.32Ca(mg):232.33Fe(mg):8.26 V itA(mcg):1.01 B12(mcg):1.50HdC(g):97.32Líp(g):61.31 Sugerencia cena: Hervido Valenciano/Pescado Blanco
LUNES 4/12 Lechuga, tomate,aceitunas,espárragos,zanahorias Arroz a la cubana (tomate/huevo) Panaché de fiambres Fruta Kcal:1052.58 Pro(g):42.54Ca(mg):315.30Fe(mg):6.71VitA (mcg):1.54 B12(mcg):2.41HdC(g):85.08Líp(g):60.08 Sugerencia Cena: Calabacín a la plancha/Carne de ave	**MARTES 5/12** Lechuga,tomate,maíz,pimiento,manzana Lentejas con zanahoria,cebolla,judía verde,patata Goulash de ternera,champiñón y zanahoria con patatas Lácteo Kcal:891.94Prot(g):43.74Ca(mg):313.18Fe (mg):10.80VitA(mcg):1.73 B12(mcg):1.30 HdC(g):94.25Líp(g):34.49 Sugerencia Cena: Acelgas salteadas/Pescado azul	**FESTIVO** **6 DICIEMBRE**	**FIESTA** **LOCAL**	**FESTIVO** **8 DICIEMBRE**
LUNES 11/12 lechuga, tomate,cebolla, maíz, pepino y remolacha) Alubias con verduras Pechuga de pollo empanado con patatas al horno Fruta *Kcal:1097.16 Prot(g):53,05 Ca(mg):220,77 Fe(mg):10,13 VitA(mcg):1.17 B12 (mcg):14,75HdC(g):108.50 Líp(g):50.08* Sugerencia de cena: Crema de puerros/Pescado azul	**MARTES 12/12** Tomate,queso fresco y manzana Arroz con acelgas y alubias Albóndigas (cebolla,zanahoria,tomate,champiñón) y patata Fruta Kcal:1020.11Pro(g):37.35Ca(mg):344.13F e(mg):6.87itA(mcg):1.77 B12(mcg):0.53HdC(g):127.06Líp(g):40.1 Sugerencia Cena: Calabaza y patata al microondas/Huevo	**MIERCOLES 13/12** Lechuga,tomate,aceitunas,maíz, zanahoria y manzana Caracolas boloñesa Sabroso de merluza con guisantes rehogados Lácteo Kcal:935.81 Prot(g):44.41Ca(mg):356.90Fe(mg):6.7 4 VitA(mcg):1.37 B12(mcg):2.50HdC(g):100.51Líp(g):39.2 Sugerencia Cena: Espinacas con pasas y piñones/Huevo	**JUEVES 14/12** Lechuga,tomate,espárragos,maíz, remolacha Arroz a banda(sepia,gambas,calamar) Pizza de champiñón,jamón york y queso. Fruta Kcal:797.21Pro(g):31.03Ca(mg):239.69Fe(mg):3.23VitA(mcg):0.87 B12(mcg):0.08HdC(g):116.81Líp(g):22.65 Sugerencia Cena: Brócoli al vapor/Pescado Blanco	**VIERNES 15/12** Lechuga,tomate,aceitunas,espárragos, pepino,manzana Arrós amb fesols y nap Tortilla de patata y calabacín Fruta Kcal:876.52Prot(g):23.89Ca(mg):143.78 Fe(mg):6.64VitA(mcg):0.38B12(mcg):0. 91HcC(g):111.68Líp(g):37.03 Sugerencia Cena: Crema de puerros/Carne de cerdo
LUNES 18/12 Lechuga,tomate,aceitunas,cebolla,maíz,re molacha Fideuá(fideos,sepia,calamar,gambas) Longanizas con pisto(pimiento,tomate,cebolla) Fruta Kcal:932.36Prot(g):35.95Ca(mg):178.18Fe(mg):6.56 VitA(mcg):0.46 B12(mcg):1.21HdC(g):93.98Líp(g):45.73 Sugerencia Cena: Verduras salteadas con arroz/Carne de ave	**MARTES 19/12** Lechuga,tomate,aceitunas,espárragos maíz y zanahoria Crema de verduras mediterránea y alubias Hamburguesa a la plancha con patatas adobadas(ajo,perejil,pimentón) Fruta Kcal:755.85Prot(g):38.96Ca(mg):192.67Fe (mg):9.38VitA(mcg):2.30 B12(mcg):3.00HdC(g):98.65Líp(g):23.18 Sugerencia Cena: Champiñón gratinados,Pescado blanco	**MIERCOLES 20/12** Lechuga,maíz,pepino,pimiento,rábano queso Lentejas con zanahoria,cebolla,judía verde Y patata Tortilla de patata con croquetas de la abuela Frtuta Kcal:811.19Prot(g):36.15 Ca(mg)247.91Fe(mg):9.97VitA(mcg):1.5 4 B12(mcg):1.04HdC(g):105.13 Líp(g):27.30 Sugerencia Cena: Crema de zanahoria/Pizza de verduras	**JUEVE 21/12** Lechuga,tomate,cebolla,maíz,pepino, remolacha Paella valencina (arroz, pollo, judía verde, garrofón) Anillas de calamas andaluza con mayonesa Fruta del tiempo Kcal:877.10 Prot(g):44.91Ca(mg):176.65Fe(mg):5.62 VitA(mcg):0.33b12(mcg):9.95HdC(g):94 .77 Líp(g):34.95 Sugerencia de cena: Crema de berenjena y sándwich vegetal con queso	**VIERNES 22/12** Lechuga,tomate, aceitunas Sopa cocido(pollo,verduras,caracolas) Albódigas de tenera con champiñón y patatas Fruta Kcal:763.29 Pro(g):26.33Ca(mg):170.31Fe(mg):5.0 4VitA(mcg):2.28 b12 (mcg):1.46 HdC(g):92.75Líp(g):31.54 Sugerencia de cena: Alcachofas salteadas/Pescado azul

MENÚ MES DE DICIEMBRE 2017 DEL COLEGIO REGINA CARMELI