

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	2	Sopa maravilla Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	3	Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada variada Yogur sabor Pan		
			618 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 82,2g Hc		585 Kcal 21,5g Prot 27,3g Lip 61,5g Hc		488 Kcal 16,9g Prot 9,9g Lip 80,5g Hc		
				9	Fideuá Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
					387 Kcal 12,6g Prot 8,2g Lip 64,9g Hc		664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc		
13	Arroz al horno Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	15	Judías verdes rehogadas Burger meat a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Espaguetis carbonara Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan
	1008 Kcal 32,2g Prot 43,6g Lip 117g Hc		638 Kcal 25g Prot 27,4g Lip 81g Hc		559 Kcal 28g Prot 16g Lip 72g Hc		632 Kcal 30,1g Prot 21,9g Lip 76,6g Hc		
20	Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan integral	21	Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y aceitunas Danonino Petitdino Pan	22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
	557 Kcal 24,5g Prot 23,3g Lip 62,7g Hc		839 Kcal 29,6g Prot 30,6g Lip 109,7g Hc		592 Kcal 28,1g Prot 24,1g Lip 70,7g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO PADRE DEHON



MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate s/g Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con pollo Lacón a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			600 Kcal 15,7g Prot 19,9g Lip 89,7g Hc		584 Kcal 28,4g Prot 27g Lip 56,1g Hc		663 Kcal 27,8g Prot 23,7g Lip 82,9g Hc		
				9	Fideuá s/g Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					585 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 78,2g Hc		268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc		
13	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	748 Kcal 26,6g Prot 26,8g Lip 96,2g Hc		609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc		534 Kcal 26,9g Prot 18,4g Lip 62,4g Hc		525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc		
20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Danonino Petidino Pan sin alérgenos	22	Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc		1177 Kcal 10,7g Prot 43,7g Lip 170,9g Hc		780 Kcal 23,6g Prot 31,5g Lip 103,2g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO PADRE DEHON



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

