



MENÚ COLEGIO ABAD SOLA

DICIEMBRE 2018



LUNES 3					MARTES 4					MIÉRCOLES 5					JUEVES 6					VIERNES 7				
Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					FESTIVO FESTIVO									
Arroz a la cubana					Espirales con atún					Sopa de cocido														
Longanizas frescas con pisto de verduras					Filete de halibut con verduras					Cocido														
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo														
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
966,3	96,07	30,54	51,2		821,5	91,57	54,22	26,5		837,8	99,14	35,8	32,6											
CENA: Verdura, pescado y lácteo					CENA: Sopa, ave y fruta					CENA: Verdura, huevo y lácteo														
LUNES 10					MARTES 11					MIÉRCOLES 12					JUEVES 13					VIERNES 14				
Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan				
Lentejas a la hortelana					Guisado de albóndigas					Arroz a la marinera					Macarrones con verduras					Paella valenciana				
Nuggets de pollo					Tortilla francesa					Palitos de merluza					Hamburguesa de ternera					Entremeses				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
1035,4	108,52	50,79	44,4		720,8	59,55	27,01	41,6		808,2	93,88	37,41	32,4		966,1	89,38	34,89	52,1		866,3	88,17	42,96	38,4	
CENA: Crema, huevo y lácteo					CENA: Verdura, pescado y fruta					CENA: Puré, ave y lácteo					CENA: Crema, pescado y lácteo					CENA: Verdura, ternera y fruta				
LUNES 17					MARTES 18					MIÉRCOLES 19					JUEVES 20					VIERNES 21				
Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Ensalada variada Pan					Menú Especial Navidad				
Crema de calabaza					Espaguetis carbonara					Alubias pintas con arroz					Sopa de cocido					Fideuá de pescado Croquetas y Calamares				
Jamoncitos de pollo con patatas taco					Filete de merluza a las finas hierbas					Tortilla de calabacín					Lomo adobado con patatas					Postre especial, Refrescos y Dulces Navideños				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo									
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
718,2	85,09	35,68	26,1		838,8	86,17	49,4	32,0		684,5	87,77	26,76	25,1		749,8	76,3	38,37	31,8		983,7	102,99	45,24	43,4	
CENA: Verdura, huevo y fruta					CENA: Crema, cerdo y fruta					CENA: Verdura, pescado y fruta					CENA: Verdura, ave y lácteo					CENA: Crema, ternera y fruta				



Las ensaladas variarán de manera diaria.

Se ofrece de forma diaria opción de fruta o lácteo.

**Las frutas frescas que se servirán durante este mes serán:
plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera y kiwis.**

EDUCAMOS 
contigo



COME
FRUTA Y
VERDURA
DE TEMPORADA!!!



Feliz
NAVIDAD



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es