CGIO SAGRADO CORAZON DE JESUS - SANTOÑA

BASAL

diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 904 HC 103 Lip 40 Prot 36	**3** Kcal 657 HC 79 Lip 20 Prot 42	**4** Kcal 750 HC 90 Lip 25 Prot 44	**5** Kcal 739 HC 115 Lip 14 Prot 43	**6**
Lentejas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	CO2 Crema de verduras Pavo guisado con patatas fritas Yogur bebible	Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Arroz con tomate Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	FIESTA
Verdura - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Lácteo	
9 Kcal 858 HC 68 Lip 43 Prot 53	**10** Kcal 779 HC 98 Lip 26 Prot 41	**11** Kcal 863 HC 118 Lip 33 Prot 26	**12** Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	**13** Kcal 749 HC 96 Lip 23 Prot 44
Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con judias verdes Fruta de temporada	Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	CO2 Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Lentejas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Patata - Huevo - Yogur	Arroz - Ave - Lácteo	Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Lácteo
16 Kcal 766 HC 77 Lip 31 Prot 34	**17** Kcal 789 HC 96 Lip 26 Prot 47	**18** Kcal 684 HC 80 Lip 32 Prot 21	**19** Kcal 907 HC 139 Lip 34 Prot 22	**20** Kcal 765 HC 98 Lip 27 Prot 35
Menestra de verduras Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Salmon meniere Lacteo	Crema de verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Filete de ternera empanado con pimientos rojos Postre especial
Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Ave - Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
30	**31**			
FIESTA	FIESTA			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.