

# COLEGIO LOS ANGELES

Dic. 2022

## MENÚ SECUNDARIA



¡Ya está aquí la Navidad!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1			
1º. Puré de patata, calabacín y puerro N			
2º. San jacobos caseros con ensalada de tomate y maíz GLN			
Postre a elegir/ Pan GL			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
865	17	100	61

2			
1º. Coditos dos salsas G			
2º. Tortilla francesa con salteado de verduras H			
Postre a elegir/ Pan GL			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
683	25	81	26

5			
Puente			

6			
Festivo			

7			
Puente			

8			
Festivo			

9			
1º. Arroz con salsa de tomate			
2º. Croquetas y nuggets con ensalada tropical GHLN			
Postre a elegir/ Pan GL			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
988	16	108	25

12			
1º. Judías verdes rehogadas con jamón			
2º. Huevos fritos con patatas HN			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
555	21	61	25

13			
1º. Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y puerro			
2º. Pizza GL			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
761	42	91	23

14			
1º. Fideuá G			
2º. Merluza en salsa verde con calabacín romana IGH			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
815	30	99	16

15			
1º. Sopa de cocido G			
2º. Cocido completo (garbanzos, carne y verduras)			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
713	31	91	21

16			
1º. Crema de verduras N			
2º. Albóndigas caseras con arroz blanco GH			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
668	19	109	15

19			
1º. Sopa de estrellas G			
2º. Cinta de lomo plancha con ensalada N			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
609	20	89	18

20			
1º. Judías blancas con chorizo L			
2º. Canelones de carne GLH			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
1091	25	115	51

21			
1º. Paella de pollo y verduras			
2º. Tortilla de patata con ensalada GN			
Postre a elegir/ Pan G			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
905	21	163	17

22			
COMIDA NAVIDAD			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

23			
Vacaciones			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

26			

27			

28			

29			

30			

### Sugerencias para la cena:



Si comes . . .	
Verduras + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne
Carne	Pescado

Debes cenar . . .	
Pasta o arroz + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	Huevo

### Y para el desayuno y la merienda:



- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?  
La actividad física es imprescindible para mantener la salud, un cuerpo sedentario es un cuerpo insano. En concreto, practicar deportes en grupo, desde la primera infancia, ayuda a mantener en equilibrio el aporte de energía, colabora en la socialización infantil y permite tener una rutina de sueño idónea.

