

# COLEGIO LOS ANGELES

Dic. 2022

MENÚ  
SIN F.SECOS



¡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. Pastel 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.

