



# COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

DICIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |   |                   |    |  |                     |
|----|---|-------------------|----|--|---------------------|
| 01 | Kcal 604<br>Lip. 21   | P. 30<br>H.C. 66  | 02 | Kcal 764<br>Lip. 42  | P. 24<br>H.C. 63    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- ENSALADA DE LA HUERTA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                         |                     |
| 05 |   |                   | 06 |  |                     |
|    |   |                   |    | 09   | Kcal 575<br>Lip. 12 |
|    |   |                   |    |  | P. 27<br>H.C. 83    |
|    |   |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- ALBÓNDIGA DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA VARIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                          |                     |
| 12 | Kcal 634<br>Lip. 17   | P. 22<br>H.C. 94  | 13 | Kcal 606<br>Lip. 11  | P. 37<br>H.C. 87    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS</li> <li>- ENSALADA MIXTA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                            |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                 |                     |
| 14 | Kcal 688<br>Lip. 28   | P. 43<br>H.C. 55  | 15 | Kcal 574<br>Lip. 11  | P. 25<br>H.C. 85    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- G. ENSALADA TROPICAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES GRATINADOS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- ENSALADA VARIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                     |
| 16 | Kcal 611<br>Lip. 18   | P. 24<br>H.C. 78  |    |  |                     |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS</li> <li>- ENSALADA MIXTA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                            |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- REPOLLO AL AJILLO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                     |
| 19 | Kcal 679<br>Lip. 16   | P. 49<br>H.C. 79  | 20 | Kcal 675<br>Lip. 17  | P. 30<br>H.C. 93    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ RIOJANO</li> <li>- MERLUZA CON PISTO</li> <li>- ENSALADA CÉSAR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                     |                     |
| 21 | Kcal 655<br>Lip. 17   | P. 17<br>H.C. 104 | 22 | Kcal 566<br>Lip. 19  | P. 20<br>H.C. 73    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- ENSALADA VARIADA</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>            |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- ENSALADA MIXTA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                     |
| 26 |   |                   | 27 |  |                     |
| 28 |   |                   | 29 |  |                     |
| 30 |   |                   |    |  |                     |

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

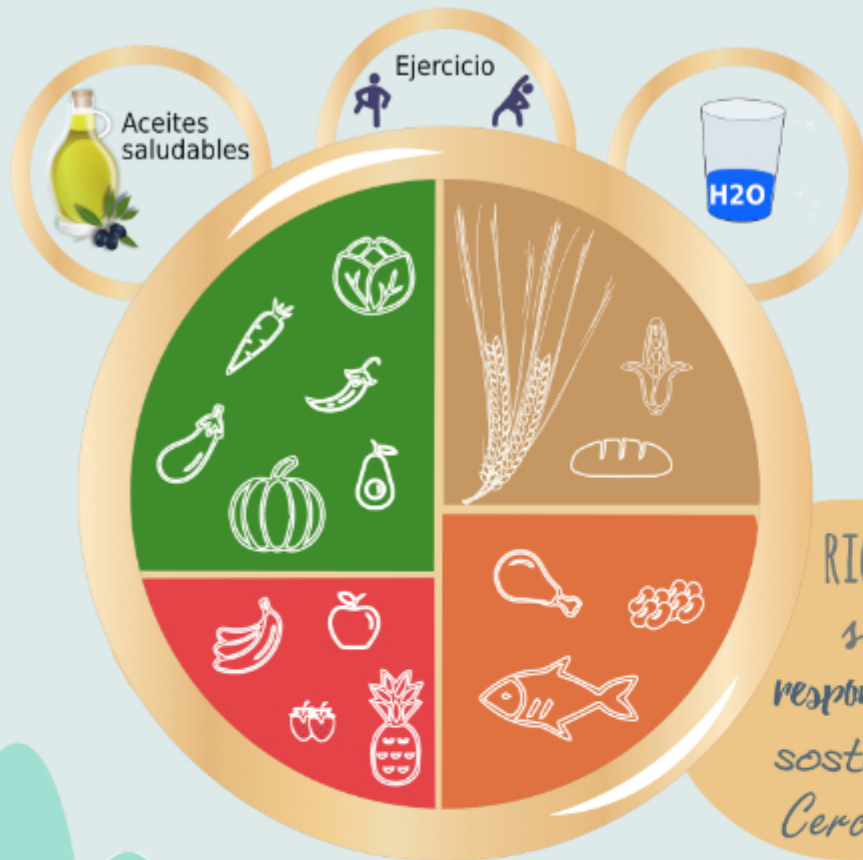
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
 Verduras  
 Carnes  
 Pescados  
 Huevo  
 Fruta  
 Lácteo

### SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
 Arroz, pasta o patata  
 Pescado o huevo  
 Carne o huevo  
 Pescado o carne  
 Lácteo o fruta  
 Fruta





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

