

# Colegio Santa María Assumpta

Mes: **DICIEMBRE 2018**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
HC	76,7	HC	75,8	HC		HC		HC	
Proteínas	22,8	Proteínas	22,6	Proteínas		Proteínas		Proteínas	
Grasas	8,2	Grasas	22,2	Grasas		Grasas		Grasas	
Calorías	460	Calorías	804	Calorías		Calorías		Calorías	
SOPA DE FIDEOS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA		CODITOS CON TOMATE  SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS		CREMA DE VERDURAS  EMPANADILLAS CON ATÚN CON ENSALADA		FESTIVO		FESTIVO	
FRUTA PAN		LÁCTEO PAN		FRUTA TEMPORADA PAN					
10		11		12		13		14	
HC	80,4	HC	76,7	HC	89,8	HC	46,7	HC	80,3
Proteínas	26	Proteínas	22,8	Proteínas	27	Proteínas	48,2	Proteínas	25
Grasas	18,8	Grasas	8,3	Grasas	19,8	Grasas	38,3	Grasas	19,7
Calorías	618	Calorías	463	Calorías	667	Calorías	56,7	Calorías	614
PATATAS CON CARNE  FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		SOPA DE AVE CON FIDEOS  CROQUETAS CASERAS		LENTEJAS CON CHORIZO  POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS		CREMA DE VERDURAS  CINTA DE LOMO DE CERDO EN SALSA		ARROZ CON TOMATE  SALCHICHAS FRANKFURT  LÁCTEO PAN	
FRUTA PAN		LÁCTEO PAN		FRUTA PAN		FRUTA PAN			
17		18		19		20		21	
HC	100	HC	80,3	HC	75,4	HC	12	HC	78,7
Proteínas	24,5	Proteínas	25	Proteínas	30,6	Proteínas	25,7	Proteínas	22,8
Grasas	24,6	Grasas	19,7	Grasas	23,3	Grasas	42,3	Grasas	8,3
Calorías	743	Calorías	614	Calorías	802	Calorías	978	Calorías	463
CREMA DE VERDURAS  NUGUETTS DE POLLO CON ENSALADA		ARROZ CON TOMATE  ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS		COCIDO COMPLETO  FRUTA PAN		CODITOS CON TOAMTE  TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA PAN		SOPA DE AVE CON FIDEOS  PIZZA CON PATATAS CHIPS  LÁCTEO PAN	
FRUTA PAN		LÁCTEO PAN		FRUTA PAN		FRUTA PAN		LÁCTEO PAN	
24		25		26		27		28	
HC		HC		HC		HC		HC	
Proteínas		Proteínas		Proteínas		Proteínas		Proteínas	
Grasas		Grasas		Grasas		Grasas		Grasas	
Calorías		Calorías		Calorías		Calorías		Calorías	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	
31		31		31		31		31	
HC		HC		HC		HC		HC	
Proteínas		Proteínas		Proteínas		Proteínas		Proteínas	
Grasas		Grasas		Grasas		Grasas		Grasas	
Calorías		Calorías		Calorías		Calorías		Calorías	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	



## Otros servicios

### Desayunos

**Lunes:** leche, cacao, cereales, fruta y zumo.

**Martes:** leche, cacao, tostadas, fruta y zumo.

**Miércoles:** leche, cacao, bizcochada, fruta y zumo.

**Jueves:** leche, cacao, tostadas, fruta y zumo.

**Viernes:** leche, cacao, yogurt, fruta y zumo.



### Recreos

Durante los recreos los alumnos podrán adquirir en el comedor bocadillos, zumos, fruta y, un día en semana, donuts.

*¡Una merienda saludable sin tener que preocuparte de nada!*

