

DICIEMBRE 2018
C.E.I.P. MAESTRA CARIDAD RUIZ



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Lentejas --- Pollo con verduras (1) al horno --- Pan blanco, naranja --- Cena: Tortilla de patatas</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabaza --- Merluza al horno con patatas y verduras a la plancha (2) --- Pan integral, peras --- Cena: Tortilla</p>	<p>5</p> <p>Patatas con choco --- Tortilla con judías verdes y ensalada de lechuga --- Pan blanco, plátano --- Cena: Pollo con ensalada</p>	<p>6</p> <p>Día de la Constitución</p>	<p>7</p> <p>Día festivo</p>
<p>10</p> <p>Potaje de judías blancas con calabaza y patatas --- Tortilla francesa con tomates aliñados --- Pan blanco, plátanos</p>	<p>11</p> <p>Puchero con fideos --- Croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz --- Pan integral, manzana --- Cena: Pollo con ensalada</p>	<p>12</p> <p>Patatas con carne ternera --- Huevos rellenos de atún con ensalada lechuga, aguacate y tomate --- Pan blanco, mandarinas</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis carbonara --- Pez espada con verduras a la plancha (2) y picadillo --- Pan integral, peras --- Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras --- Albóndigas en salsa y arroz con ajitos --- Pan blanco, yogur --- Cena: Pescado con verduras</p>
<p>17</p> <p>Berza --- Pinchitos de pollo con verdura a la plancha y ensalada de lechuga y lombarda Pan blanco, mandarinas --- Cena: Pescado con verduras</p>	<p>18</p> <p>Patatas a lo pobre --- Revuelto de espárragos --- Pan blanco, plátanos --- Cena: Pollo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Fideo marinero --- Cazón plancha con ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan integral, pera --- Cena: Sopa puchero y pollo</p>	<p>20</p> <p>Croquetas con patatas chips --- Pizzas --- Pan integral, fruta variada --- Cena: Filete ternera con verduras</p>	<p>21</p> <p>FIESTA NAVIDAD</p>



FELICES FIESTAS

<p>Menú elaborado siguiendo las directrices recogidas en el Plan EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía Este Centro tiene disponible para su consulta la información nutricional y de alérgenos de los platos elaborados</p>	<p align="center">¿Sabías que? El agua es fundamental en la nutrición, se debe beber al menos 1-2 litros de agua Se debe dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con videojuegos</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------