



CEIP BARCELONA

DICIEMBRE 2021

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 745 Lip. 20	P. 35 H.C. 98	- ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS - CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL	02	Kcal 532 Lip. 22	P. 17 H.C. 58	- BRÓCOLI REHOGADO - HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	03	Kcal 513 Lip. 14	P. 19 H.C. 70	- SOPA DE AVE CON FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN
06				07				08			
09	Kcal 744 Lip. 12	P. 25 H.C. 126	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FINGER DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN	10	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN				
13	Kcal 575 Lip. 16	P. 20 H.C. 84	- CREMA VICHY - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN	14	Kcal 900 Lip. 48	P. 28 H.C. 83	- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	15	Kcal 682 Lip. 14	P. 32 H.C. 103	- MACARRONES GRATINADOS - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL
16	Kcal 638 Lip. 17	P. 41 H.C. 73	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO EN SALSA - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA Y PAN	17	Kcal 682 Lip. 22	P. 42 H.C. 74	- TAJINE DE GARBANZOS CON VERDURAS - POLLO ESPECIADO CON CÚRCUMA TOMATE Y ACEITUNAS ADEREZADAS CON ORÉGANO - YOGUR CON FRUTAS DESECADAS Y PAN				
20	Kcal 559 Lip. 11	P. 31 H.C. 79	● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN	21	Kcal 587 Lip. 14	P. 23 H.C. 86	- CODITOS CON TOMATE Y SALCHICHAS - HUEVOS COCIDOS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	22	Kcal 617 Lip. 13	P. 18 H.C. 103	- SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE ESPECIAL Y PAN INTEGRAL
27				28				29			
30				31							

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta