

# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

## MENÚ GENERAL



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO		KCAL	693		
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO	59		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	34		
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	CREMA DE CALABAZA		KCAL	662		
TORTILLA DE PATATA Con tomate	BOQUERÓN MARIPOSA En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada		HIDRATOS DE CARBONO	58		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	28		
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL	631		
HUEVO MOLL Con maíz y tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA		HIDRATOS DE CARBONO	63		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	27		
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú



2	3	4	5	6
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	CODITOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	
9	10	11	12	13
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN
16	17	18	19	20
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD
HUEVOS REVUELTOS Con pavo	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FINGER DE POLLO
				FRUTA O YOGUR, PAN
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABACÍN	NO LECTIVO	FESTIVO	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos
LOMO DE SAJONIA Con patatas bastón			FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con tomate
FRUTA O YOGUR, PAN			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN
30	31	1	2	3
MACARRONES CON TOMATE	NO LECTIVO	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS De la huerta	LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta			ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	TORTILLA DE PATATA Con tomate
FRUTA O YOGUR, PAN			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN



# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ 2do CICLO



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS			
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA		KCAL			
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS			
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con pavo	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO		PROTEÍNAS			
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ PURÉ



2		3		4		5		6		
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	FRUTA O YOGUR, PAN	FESTIVO	KCAL	
									HIDRATOS DE CARBONO	
									PROTEÍNAS	
									LÍPIDOS	
9		10		11		12		13		
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	FRUTA O YOGUR, PA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL	
									HIDRATOS DE CARBONO	
									PROTEÍNAS	
									LÍPIDOS	
16		17		18		19		20		
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL	
									HIDRATOS DE CARBONO	
									PROTEÍNAS	
									LÍPIDOS	
23		24		25		26		27		
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	FRUTA O YOGUR, PAN	NO LECTIVO		FESTIVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL	
									HIDRATOS DE CARBONO	
									PROTEÍNAS	
									LÍPIDOS	
30		31		1		2		3		
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	FRUTA O YOGUR, PAN	NO LECTIVO		FESTIVO						KCAL
										HIDRATOS DE CARBONO
										PROTEÍNAS
										LÍPIDOS



# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



2		3		4		5		6			
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO		KCAL					
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	FILETE DE TERNERA A la plancha	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN			PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					
9		10		11		12		13			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA	KCAL						
TORTILLA FRANCESA Con tomate	FILETE DE MUJOL	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
16		17		18		19		20			
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL					
TORTILLA FRANCESA Con maíz y tomate	LOMO DE CERDO A la plancha	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES CON TOMATE	PECHUGA DE POLLO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN		PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					
23		24		25		26		27			
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL					
						HIDRATOS DE CARBONO					
						PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					
30		31		1		2		3			
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL					
						HIDRATOS DE CARBONO					
						PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					

# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN CERDO



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)					KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FESTIVO				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN					PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	CREMA DE CALABAZA				KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON PAVO	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD				KCAL	
HUEVOS MOLL Con maíz y tomate	FILETE DE POLLO Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA			HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	





# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



2		3		4		5		6	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE FIDEOS	FESTIVO		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	LOMO DE SAJONIA Con tomate			HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS			
9		10		11		12		13	
ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	CREMA DE CALABAZA	KCAL				
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS				
16		17		18		19		20	
BRÓCOLI CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL			
HUEVO MOLL Con maíz y tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	FILETE DE POLLO Con tomate	TIBURONES NAPOLITANA	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA	PROTEÍNAS				
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL				
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL				
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			



# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN GLUTEN



2		3		4		5		6							
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin gluten) BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	YOGUR DE SABORES, PAN	FESTIVO	KCAL				
											HIDRATOS DE CARBONO				
											PROTEÍNAS				
											LÍPIDOS				
9		10		11		12		13							
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin gluten)	FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin gluten) FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	CREMA DE CALABAZA	POLLO AL HORNO con quinoa salteada	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	
16		17		18		19		20							
GUISANTES CON JAMÓN	HUEVO MOLL Con maíz y tomate (sin gluten)	FRUTA, PAN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FRUTA, PAN	MENÚ DE NAVIDAD	TIBURONES NAPOLITANA (sin gluten) HAMBURGUESA DE TERNERA (sin gluten)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	
23		24		25		26		27							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL					
										HIDRATOS DE CARBONO					
										PROTEÍNAS					
										LÍPIDOS					
30		31		1		2		3							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL					
										HIDRATOS DE CARBONO					
										PROTEÍNAS					
										LÍPIDOS					

EL PAN ES SIN GLUTEN

# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN HUEVO



2		3		4		5		6							
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	LOMO DE SAJONIA Con tomate	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo) BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	YOGUR DE SABORES, PAN	FESTIVO	KCAL				
											HIDRATOS DE CARBONO				
											PROTEÍNAS				
											LÍPIDOS				
9		10		11		12		13							
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	LOMO DE SAJONIA Con tomate	FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin huevo)	FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin huevo) FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	CREMA DE CALABAZA	POLLO AL HORNO con quinoa salteada	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	
16		17		18		19		20							
GUISANTES CON JAMÓN	FILETE DE TERNERA Con maíz y tomate	FRUTA, PAN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FRUTA, PAN	MENÚ DE NAVIDAD	TIBURONES NAPOLITANA (sin huevo) HAMBURGUESA DE TERNERA (sin huevo)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	
23		24		25		26		27							
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	
30		31		1		2		3							
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
														HIDRATOS DE CARBONO	
														PROTEÍNAS	
														LÍPIDOS	





# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN LACTOSA



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CON TOMATE	PURÉ DE CALABACÍN		SOPA DE COCIDO (con fideos)		FESTIVO		KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		PURÉ DE CALABAZA		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin lactosa)		FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta		POLLO AL HORNO con quinoa salteada		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN		PROTEÍNAS	
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	PURÉ DE VERDURAS De la huerta		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MENÚ DE NAVIDAD		KCAL	
HUEVO MOLL Con maíz y tomate (sin lactosa)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		TIBURONES NAPOLITANA (sin queso) HAMBURGUESA DE TERNERA (sin lactosa)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN		PROTEÍNAS	
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN			PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	CREMA DE CALABAZA		KCAL			
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL			
HUEVO MOLL Con maíz y tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA		PROTEÍNAS			
				YOGUR DE FRESA, PAN		LÍPIDOS			
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

# COLEGIO MALVAR



DICIEMBRE 2024

MENÚ SIN MARISCO



2		3		4		5		6	
LENTEJAS A LA JARDINERA Ecológicas	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
9		10		11		12		13	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	CREMA DE CALABAZA		KCAL			
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MUJOL En salsa	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	POLLO AL HORNO con quinoa salteada		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
16		17		18		19		20	
GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DE NAVIDAD		KCAL			
HUEVO MOLL Con maíz y tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	TIBURONES NAPOLITANA		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA		PROTEÍNAS			
				YOGUR DE SABORES, PAN		LÍPIDOS			
23		24		25		26		27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
30		31		1		2		3	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			



# RECOMENDACIONES CENAS



Lunes 2. Menestra de verduras y salmón al papillote, fruta y lácteo.

Martes 3. Pollo asado con patatas, fruta y lácteo.

Miércoles 4. Judías verdes con champiñones, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 5. Tortilla francesa con queso fruta y lácteo.

Lunes 9. Salmón a la papillote, fruta y lácteo.

Martes 10. Espinacas a la crema, fruta y lácteo.

Miércoles 11. Pavo a la plancha con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 12. Ensaladilla rusa con atún, fruta y lácteo.

Viernes 13. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

Lunes 16. Lasaña de verduras, fruta y lácteo.

Martes 17. Dorada al horno, fruta y lácteo.

Miércoles 18. Lombarda con manzana, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 19. Fajitas de pollo con verduras, fruta y lácteo.

Viernes 20. VACACIONES DE NAVIDAD

