

DICIEMBRE 2020

DIETA:

BASAL

CENTRO:



Colegio Karol Wojtyła
Veritatis Splendor

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
NOVIEMBRE	Espaguetis a la carbonara (nata y bacon) <i>Spaghetti carbonara (cream and bacon)</i>	Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i>	Sopa de picadillos (pollo, ternera...) <i>Mince Soup (chicken, beef...)</i>	Paella valenciana (judías verdes, pollo, tomate) <i>Valencian paella (green beans, chicken, tomato)</i>
	Merluza a la romana con ensalada <i>Roman hake with salad</i> FRUTA - FRUIT 1	Huevos rellenos con atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT 2	Carrilleras de cerdo en salsa con verduras <i>Pork cheeks in sauce with vegetables</i> * PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 3	Fiambres variados con ensalada (jamón, chorizo, queso...) <i>Assorted cold cuts with salad (ham, chorizo, cheese...)</i> FLAN- GUSTARD 4
DIA NO LECTIVO 7	DIA FESTIVO 8	Macarrones con carne picada y salsa de tomate <i>Macaroni with minced meat and tomato sauce</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Sopa de marisco <i>Seafood soup</i>
Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i>	Puré de verduras frescas (aceituno, nabos, puerro...) <i>Fresh vegetable puree (cabbage, turnip, leek...)</i>	Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i>	Patatas guisadas con costillas <i>Stewed Potatoes With Ribs</i>
Cinta de lomo plancha con patatas fritas <i>Grilled loin tape with french fries</i> FRUTA - FRUIT 14	Cocido completo (morcillo, repollo, chorizo...) <i>Full cooked (blood sausage, cabbage, chorizo...)</i> FRUTA - FRUIT 15	Pollo al horno con champiñón <i>Baked chicken with mushroom</i> FRUTA - FRUIT 16	Tortilla de calabacín con ensalada <i>Zucchini omelette with salad</i> * PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 17	Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i> FLAN- GUSTARD 18
Tallarines a la marinera <i>Noodles with seafood</i>	Arroz con salsa de tomate (cubana) <i>Rice with tomato sauce (Cuban)</i>			
Croquetas de jamón y bacalao con ensalada <i>Ham and cod croquettes with salad</i> FRUTA - FRUIT 21	Salchichas frescas con patatas chips <i>Fresh sausages with potato chips</i> Refrescos y dulces navideños 22			
<h2>VACACIONES DE NAVIDAD</h2> <p>Leymar les desea una Feliz Navidad y un prospero Año2021</p>				

EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ÉSTE SÍMBOLO LLEVAN EN SU ELABORACIÓN SIEMPRE ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y/O LAUREL.

Estos menús, SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuzes, cacahuets, apio, sésamo, suifitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es


Leymar
COMEDORES ESCOLARES

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

<p>7 DIA NO LECTIVO</p> <p>14 PAST A+ PESCADO AZUL + LACTEO</p> <p>21 VERDURA + POLLO+ LACTEO</p>	<p>1 VERDURA + TERNERA + FRUTA</p>	<p>2 PATATA + POLLO + LACTEO</p>	<p>3 VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>4 LEGUMBRE + PESCADO AZUL + FRUTA</p>
	<p>8 DIA FESTIVO</p>	<p>9 VERDURA + PAVO + LACTEO</p>	<p>10 ENSALADA + CERDO + FRUTA</p>	<p>11 ARROZ + HUEVO + FRUTA</p>
	<p>15 VERDURA + HUEVO + FRUTA</p> <p>22 LEGUMBRE + PESCADO + FRUTA</p>	<p>16 PATATA + PESCADO + LACTEO</p>	<p>17 VERDURA + CERDO+ FRUTA</p>	<p>18 ENSALADA + TERNERA + FRUTA</p>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>		<p>CHISTMAS HOLIDAYS</p>		

*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

VALORACION NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS

DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)					
<p>7 DIA NO LECTIVO</p>	714,6	31,832	34,862	72,28	1	798,69	34,216	33,826	94,445	2	666,09	35,374	23,3438	83,334	3	659,62	39,776	32,0214	55,862	4	847,97	26,31	30,5253	123,688
					8 DIA FESTIVO	9	813,15	26,396	33,984	106,075	10	726,83	41,096	24,4878	90,433	11	760,74	30,496	37,0653	79,959				
					15	721,284	30,803	31,72162	83,2552	16	665,25	43,1005	28,92275	61,2635	17	718,2768	23,78048	29,14474	95,92464	18	703,41	37,1766	33,3182	67,07
<p>21</p>	768,49	22,903	33,0493	99,288	22	886,1	30,925	42,135	97,925															
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>					<p>CHISTMAS HOLIDAYS</p>																			

