

COLEGIOS DE LAS PALMAS

CEIP GRAN CANARIA NAVIDADES 21



20				
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

21				
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

22				
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

23				
<u>1º.</u> Pure de verduras				
<u>2º.</u> Croquetas con ensalada mixta				
• Cocktail de frutas / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
750	32	101	24	

24				
<u>1º.</u> Sopa de pollo				
<u>2º.</u> Salteado de pollo con papas.				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
993	52	78	52	

27				
<u>1º.</u> Crema de calabaza				
<u>2º.</u> Macarrones con atun				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
477	19	83	7	

28				
<u>1º.</u> Puré de acelgas.				
<u>2º.</u> Fogonero al hono con papas bravas				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
477	19	83	7	

29				
<u>1º.</u> Sopa de pollo				
<u>2º.</u> Ropa vieja				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
569	21	95	11	

30				
<u>1º.</u> Potaje de berros.				
<u>2º.</u> Muslo de pollo al laurel con papas panaderas				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
477	27	6	77	

31				
<u>1º.</u> Crema de calabaza y col.				
<u>2º.</u> Paella mixta				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
509	21	4	96	

3				
<u>1º.</u> Potaje de lentejas.				
<u>2º.</u> Churros de pescado pisto de verduras				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
719	55	101	10	

4				
<u>1º.</u> Crema de zanahoria.				
<u>2º.</u> Arroz a la milanesa				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
440	10	94	2	

5				
<u>1º.</u> Sopa de estrellas.				
<u>2º.</u> Delicias de pollo con Papas dado				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
511	26	85	7	

28				
FESTIVO				

7				
<u>1º.</u> Potaje de acelgas.				
<u>2º.</u> Macarrones a la bolognesa				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
504	22	73	14	