



MES: DICIEMBRE 2019 C.P GARGANES



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
<p>Ensalada de lechuga, piña, maíz y espárragos Sopa de pescado *Croquetas de calabacín Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 718.50 Pr:43.13 Hc: 63.18 Gr:32.58</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino y queso Espaguetis con salsa de verduras Lomo de sajonia horneado Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 843.03 Pr: 54.87 Hc: 56.30 Gr: 44.12</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz con tomate Abadejo con verduras Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 778.88 Pr: 246.79 Hc: 81.76 Gr: 29.42</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Lentejas eco con verdura Tortilla de queso Pan y yogur</p> <p>Kc: 766.83 Pr:35.77 Hc: 57.54 Gr:43.51</p>	<p>NO LECTIVO</p>
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<p>Ensalada de lechuga, espárragos y jamón york Paella valenciana Tortilla de calabacín Pan y yogur</p> <p>Kc: 659.51 Pr:37.91 Hc: 64.87 Gr:27.44</p>	<p>Ensalada tomate , espárragos y maíz Garbanzos con espinacas *Crepes rellenos de salmón Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 686.42 Pr:28.22 Hc: 91.39 Gr: 23.07</p>	<p>Ensalada de lechuga pepino y pimiento Empanadillas de verdura al horno Merluza en salsa verde Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 757.52 Pr: 41.77 Hc: 76.37 Gr: 31.60</p>	<p>Ensalada de lechuga ,tomate y aceitunas Sopa de fideos *Hamburguesa de garbanzos y coliflor Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 744.82 Pr: 26.50 Hc: 121.70 Gr: 17.10</p>	<p>Ensalada de lechuga, manzana y remolacha Coliflor salteada con jamón Calamar en salsa de verduras Pan integral y fruta de temporada</p> <p>Kc: 777.65 Pr: 35.60 Hc: 77.26 Gr: 35.64</p>
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Lentejas con verdura Pisto de verduras con huevo Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 737.58 Pr: 28.14 Hc: 85.64 Gr: 31.15</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Crema de zanahoria Hamburguesas de pollo con patatas fritas Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 738.78 Pr: 30 Hc: 69.12 Gr: 37.62</p>	<p>Ensalada de tomate y queso fresco de la nucía Arroz con nabo y alubias Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 745.26 Pr: 21.66 Hc: 97.21 Gr: 29.79</p>	<p>Ensalada de lechuga, puerro y maíz Alubias con verdura Boquerones al horno Pan y yogur</p> <p>Kc: 759.83 Pr: 52.84 Hc: 64.56 Gr:42.39</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y espárragos Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Pan integral *Crep de chocolate</p> <p>Kc: 879.61 Pr: 38.09 Hc: 87.45 Gr: 42.39</p>

* Platos de elaboración casera sin procesar con materias primas de calidad

Sabías que... la leche y sus derivados no son las únicas fuentes de calcio ya que existen fuentes vegetales de calcio y en algunos casos, estas fuentes proporcionan calcio de más fácil asimilación que el que se puede obtener de la leche y sus derivados.

Verduras ricas en calcio son, las espinacas, la col rizada, la cebolla y los berros. Otras verduras ricas en calcio son la acelga, los grelos, el cardo y el brócoli.

Alimentos vegetales como las judías blancas, los garbanzos cocidos, las lentejas y la soja, son legumbres ricas en calcio.

Algunos frutos secos, también son alimentos vegetales ricos en calcio como las nueces, las avellanas y los pistachos.

Hay una amplia variedad de pescados ricos en calcio. Algunos ejemplos de pescados con calcio son las anchoas, sardinas, lenguado, salmón. También hay mariscos con calcio, algunos de ellos son las gambas o los langostinos. El pulpo, los mejillones, las vieiras o las ostras, también son alimentos con una buena cantidad de calcio.

!!! FELICES FIESTAS !!!