



COLEGIO SANTA MARIA - DICIEMBRE 2022

Lunes  
Monday

Tuesday  
Martes

Wednesday  
Miércoles

Thursday  
Jueves

Friday  
Viernes



**05/12/2022**  
 Puré de Calabacín  
 Zucchini purée  
 Muslos de pollo con lechuga y tomate  
 Roast chicken & lettuce & tomato  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 52,7 Prot. 33,6 Lip. 22,9 Kcal. 563**

**06/12/2022**  
 FESTIVO  
 FESTIVE

**07/12/2022**  
 Espaguetis a la carbonara  
 Carbonara spaghetti  
 Cazón con lechuga y tomate  
 Dogfish, lettuce and tomato  
 Pan, agua y yogur  
 Bread, water and yoghurt  
**Hid. 86 Prot. 34,2 Lip. 23,8 Kcal. 708**

**01/12/2022**  
 Crema de verduras  
 Cream of vegetable  
 Carne en salsa con patatas  
 Beef with sauce and chips  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 64,9 Prot. 33 Lip. 34,8 Kcal. 721**

**02/12/2022**  
 Arroz con tomate  
 Rice with tomato  
 Huevos y chistorra  
 Eggs and chistorra  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 88,8 Prot. 26,7 Lip. 26,9 Kcal. 715**

**08/12/2022**  
 FESTIVO  
 FESTIVE

**09/12/2022**  
 Cocido andaluz  
 Stew  
 Croquetas con lechuga y maíz  
 Croquette with lettuce and corn  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 92 Prot. 23,6 Lip. 23,3 Kcal. 701**

**12/12/2022**  
 Alubias blancas estofadas  
 Stewed white beans  
 ortilla de jamón york con lechuga y tomat  
 Ham omelette, lettuce and tomato  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 74,1 Prot. 25,8 Lip. 14,7 Kcal. 570**

**13/12/2022**  
 Paella  
 Paella  
 Merluza con lechuga y tomate  
 Hake, lettuce and tomato  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 88,1 Prot. 31,7 Lip. 18,1 Kcal. 653**

**14/12/2022**  
 Macarrones gratinados  
 Macaroni gratin  
 Calamares con lechuga y maíz  
 Fried squid with lettuce and corn  
 Pan, agua y yogur  
 Bread, water and yoghurt  
**Hid. 84,8 Prot. 19,2 Lip. 23,6 Kcal. 643**

**15/12/2022**  
 Crema de verduras  
 Vegetable's cream  
 Lomo empanado con lechuga y tomate  
 Breaded tenderloin, lettuce and tomato  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 66 Prot. 32,1 Lip. 42,5 Kcal. 786**

**16/12/2022**  
 Estofado de patatas  
 Potatoes stew  
 Hamburguesa con lechuga, tomate  
 Burger with lettuce, tomato  
 Pan, agua y yogur  
 Bread, water and yoghurt  
**Hid. 73,5 Prot. 21,2 Lip. 20,4 Kcal. 655**

**19/12/2022**  
 Lentejas estofadas  
 Zucchini purée  
 Cazón con lechuga y tomate  
 Dogfish, lettuce and tomato  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 77,5 Prot. 33,6 Lip. 15,3 Kcal. 605**

**20/12/2022**  
 Crema de verduras  
 Cream of vegetable  
 Carne en salsa con patatas  
 Beef with sauce and chips  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 64,9 Prot. 33 Lip. 34,8 Kcal. 721**

**21/12/2022**  
 Sopa de fideos  
 Noodle soup  
 ortilla de jamón york con lechuga y tomat  
 Ham omelette, lettuce and tomato  
 Pan, agua y yogur  
 Bread, water and yoghurt  
**Hid. 64,6 Prot. 26,1 Lip. 14,5 Kcal. 506**

**22/12/2022**  
 Arroz con tomate  
 Rice with tomato  
 Huevos y chistorra  
 Eggs and chistorra  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 88,8 Prot. 26,7 Lip. 26,9 Kcal. 715**

**23/12/2022**  
 Espaguetis a la carbonara  
 Carbonara spaghetti  
 Calamares con lechuga y maíz  
 Fried squid with lettuce and corn  
 Pan, agua y fruta  
 Bread, water and fruit  
**Hid. 85,9 Prot. 23,1 Lip. 29,2 Kcal. 713**

VACACIONES NAVIDAD

CHRISTMAS HOLIDAYS