

CENTRO BILINGÜE
PONTÍFICE PABLO VI

Menú Diciembre 2021



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Paella
Abadejo en salsa alicantina /
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

Sopa de letras 2
Lagrimitas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

Alubias con verduras 3
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

6

7

8

Puchero de garbanzos 9
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

Arroz a la marinera 10
Tortilla francesa Ensalada
de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

Lentejas estofadas 13
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

Macarrones napolitana 14
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

Garbanzos con verduras 15
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

Crema de zanahoria 16
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

Patatas con ternera 17
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

Espaguetis napolitana 20
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12

Sopa navideña 21
Hamburguesa de pollo
plancha Patatas dados
Pan
Natillas
Bombón

Crema de legumbres 22
Revuelto de patatas
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

23

24

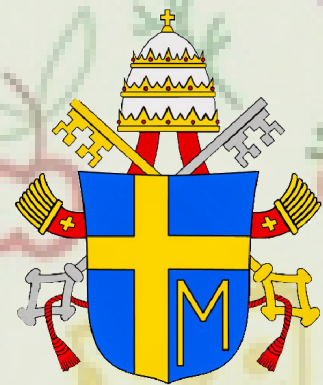
27

28

29

30

31



CENTRO BILINGÜE
PONTÍFICE PABLO VI

Menú Diciembre 2021

VALOR NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	530,5	562,9	722,9						703,5	839,7			793,1	617,9	797,5	656,3	505,5			934,7	356,5	632,9									
Valor energético (Kj)	2221,5	2356,1	3028,3						2945,1	3513,5			3319,9	2586,9	3337,7	2744,1	2117,5			3913,5	1491,9	2651,3									
Grasas (g)	9,38	17,96	29,84						20,38	40,44			35,06	18,26	36,66	30,1	18,68			41,14	43,52	24,94									
Grasas saturadas (g)	1,68	3,96	4,98						3,06	5,3			9,16	4,24	5,86	5,96	3,38			6,5	16,8	4,08									
Hidratos de Carbono (g)	94,33	65,95	75,17						94,05	92,61			65,39	89,49	74,17	76,93	51,03			111,21	93,81	72,17									
Azúcares (g)	20,84	22,74	24						22,3	21,68			16,46	18,2	23,98	24,56	22,34			19,68	49,56	24									
Proteínas (g)	14,14	29,16	26,58						30,2	21,66			45,92	18,18	33,98	16,36	28,74			23,96	14,26	22,48									
Sal (g)	0,85	1,57	1,5						2,13	2,74			1,95	1,02	1,78	2,1	1,45			3,68	60,2	1									



ALJACATERING