



Colegio Greenfield

Menú basal - diciembre

Prim. ESO Y Bach - Greenfield

01 Kcal: 577 HC: 20 PR: 26 GR: 40 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS JUDIAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	02 Kcal: 592 HC: 54 PR: 32 GR: 24 SOPA DE VERDURAS FILETES RUSOS DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	03 Kcal: 633 HC: 36 PR: 18 GR: 32 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	04 Kcal: 870 HC: 60 PR: 21 GR: 46 LACTOS CARBONARA CODITOS CON TOMATE MERLUZA AL HORNO MERLUZA EMPANADA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	05 Kcal: 820 HC: 67 PR: 41 GR: 36 TIMBAL DE JUDIAS CON ARROZ SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
08-12-2025 No hay menu asignado	09 Kcal: 783 HC: 72 PR: 19 GR: 29 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES LASAÑA DE CARNE DE TERNERA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	10 Kcal: 815 HC: 105 PR: 34 GR: 28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO COMPLETO ENSALADA MIXTA NATILLAS DE VAINILLA FRUTA DEL TIEMPO	11 Kcal: 850 HC: 17 PR: 33 GR: 38 MIGAS EXTREMEÑAS GUISANTES CON JAMÓN POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	12 Kcal: 903 HC: 66 PR: 43 GR: 39 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
15 Kcal: 763 HC: 91 PR: 19 GR: 26 ESPAGUETIS BOLOÑESA HUEVOS CON BECHAMEL ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	16 Kcal: 737 HC: 101 PR: 16 GR: 48 ROLLITOS PRIMAVERA CREMA DE CALABAZA FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA MIXTA DULCES DE NAVIDAD FRUTA DEL TIEMPO	17 Kcal: 639 HC: 25 PR: 31 GR: 42 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS RAGUT DE TERNERA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	18 Kcal: 550 HC: 25 PR: 23 GR: 29 ARROZ TRES DELICIAS ARROZ BLANCO CON TOMATE SALMÓN AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	19 Kcal: 614 HC: 74 PR: 28 GR: 16 SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO FRESCAS AL HORNO PURÉ DE PATATAS MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS
22-12-2025 No hay menu asignado	23-12-2025 No hay menu asignado	24-12-2025 No hay menu asignado	25-12-2025 No hay menu asignado	26-12-2025 No hay menu asignado
29-12-2025 No hay menu asignado	30-12-2025 No hay menu asignado	31-12-2025 No hay menu asignado		

Las calorías consumidas pueden oscilar +/- 200, dependiendo de las edades, ya que el gramaje de las raciones varía. Los alumnos con intolerancia o alergia a algún alimento de los aquí presentados, deben consultar el menú DE ESE DÍA en el especial para alergias e intolerancias. El alumno podrá elegir plato cuando se ofrezcan dos alternativas.

- Gluten - Altramuz - Dioxido de azufre y sulfitos - Molusco - Cacahuete - Apio - Huevos - Pescado - Lacteo - Mostaza - Crustaceo - Sesamo - Frutos secos - Soja

Kcal: Kilocalorías **PR:** Proteínas **HC:** Hidratos **GR:** Grasas

I5 - Alergias e intolerancias I3 - Celíacos I4 - Celíacos Infantil I2 - Infantil I1 - Prim, ESO y Bach

Colegio Greenfield - B56785157 - 910771188 | lola.garcia@colegiogreenfield.es - Ctra. de Carabanchel a Villaverde, 82 - 28021 Madrid, Madrid