



## COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

### MENÚ MES DE DICIEMBRE 2023

	<b>LUNES</b> 04 DE DICIEMBRE	<b>MARTES</b> 05 DE DICIEMBRE	<b>MIÉRCOLES</b> 06 DE DICIEMBRE	<b>JUEVES</b> 07 DE DICIEMBRE	<b>VIERNES</b> 08 DE DICIEMBRE
Primer plato	<b>Arroz a la cubana</b> (arroz, tomate, huevo, salchicha)	<b>Lentejas guisadas</b>	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>DÍA DE LA INMACULADA</b>
Segundo plato					
Postre					
	11 DE DICIEMBRE	12 DE DICIEMBRE	13 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE	15 DE DICIEMBRE
Primer plato	<b>Sopa de puchero con fideos</b>	<b>Crema de coliflor y brócoli</b>	<b>Alubias guisadas</b>	<b>Coditos con tomate y queso rallado</b>	<b>Crema de guisantes</b>
Segundo plato					
Postre					
	18 DE DICIEMBRE	19 DE DICIEMBRE	20 DE DICIEMBRE	21 DE DICIEMBRE	
Primer plato	<b>Espaguetis con chorizo</b>	<b>Crema de zanahoria</b>	<b>Cocido completo</b> (sopa de fideos, garbanzos, carne)	<b>Arroz a la cubana</b> (arroz, tomate, huevo, salchicha)	
Segundo plato					
Postre					
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					

**COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE**

**Puedes enviar tus sugerencias a: [comedogr@gmx.es](mailto:comedogr@gmx.es)**

Enlace a información sobre alimentación saludable:

[https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded\\_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf](https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf)