

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>8</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes con patatas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3259/780 GT: 23 GS: 6 HC: 108 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3299/789 GT: 29 GS: 6 HC: 96 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con carne Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>JORNADA FRANCESA Macarrones gratinados con ratatouille Pollo asado a la miel Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3173/759 GT: 26 GS: 6 HC: 95 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Patatas a la riojana San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>					<p>VE: 3262/780 GT: 28 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses