

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 VACACIONES DE NAVIDAD
4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Stick de pollo con patatas asadas Flan y pan (eco.) VE:2.833/678 GT:34 GS:5 HC:52 AZ:20 PROT:13 SAL:4	8 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.796/669 GT:30 GS:2 HC:58 AZ:5 PROT:15 SAL:4
11 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Hamburguesa mixta a la plancha (cerdo y ternera) con salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6	12 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela mediterránea (patata, pota, cebolla, zanahoria, pimiento y guisante) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.541/608 GT:34 GS:4 HC:52 AZ:3 PROT:12 SAL:5	13 Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4	14 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata con AOVE con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7	15 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.477/593 GT:33 GS:4 HC:51 AZ:6 PROT:15 SAL:3
18 Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz) Tortilla francesa con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.495/597 GT:34 GS:4 HC:54 AZ:1 PROT:12 SAL:4	19 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4	20 Potaje de garbanzos (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.374/568 GT:32 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:14 SAL:3	21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Fideuá a la marinera (pota, merluza) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:30 GS:2 HC:58 AZ:4 PROT:15 SAL:4	22 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan (eco.) VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4
25 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.485/595 GT:30 GS:3 HC:50 AZ:9 PROT:15 SAL:3	26 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Hamburguesa de salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.521/603 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:2	27 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y pan (eco.) VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:2	28 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata con AOVE con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.488/595 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:13 SAL:3	29 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:3