

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD
8 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.172/520 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0	9 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.985/475 GT:14 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0	10 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.234/534 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0	11 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0	12 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0
15 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	16 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.205/527 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0	17 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.183/522 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:21 SAL:0	18 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.731/414 GT:18 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0	19 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.161/517 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0
22	23	24	25	26
29	30	31		