

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>8</p> <p>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Pinchos de pollo adobados con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.172/520 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo en salsa Flan y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.985/475 GT:14 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Macarrones (eco) con salsa de tomate y cebolla y queso rallado Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas encebolladas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.234/534 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>11</p> <p>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Pizza margarita Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.927/461 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>12</p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>15</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) San Jacobo con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>16</p> <p>Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) y queso rallado Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.205/527 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>17</p> <p>Fideuá a la marinera Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.183/522 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos estofados Buñuelos de bacalao, croquetasy Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Macedonia de frutas y pan (eco.)</p> <p>VE:1.731/414 GT:18 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.161/517 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>22</p> <p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Rabas a la andaluza Guarnición de patata y guisantes Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Cous cous rehogado con verduras Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Natillas y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.871/448 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.167/518 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Pollo empanado con patatas fritas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.936/463 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.838/440 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>29</p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.887/452 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>30</p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Lomo adobado con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.930/462 GT:20 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>		