

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	5 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
7 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	8 Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:609 Hc:53 Pro:16 Lip:32	9 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Kcal:607 Hc:56 Pro:14 Lip:30	10 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:617 Hc:58 Pro:11 Lip:34	11 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:603 Hc:54 Pro:15 Lip:32	12 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
14 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne Yogur y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:622 Hc:60 Pro:12 Lip:38	15 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Pollo asado al ajillo Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:656 Hc:51 Pro:16 Lip:30	16 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:642 Hc:57 Pro:16 Lip:28	17 Cazuela de verduras con fideos (pasta, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento) (eco.) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:620 Hc:57 Pro:13 Lip:29	18 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:671 Hc:57 Pro:15 Lip:28	19 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	20 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
21 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias guisadas con chorizo y morcilla Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:592 Hc:55 Pro:13 Lip:33	22 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:605 Hc:58 Pro:11 Lip:29	23 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:559 Hc:56 Pro:14 Lip:32	24 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:659 Hc:53 Pro:14 Lip:30	25 Espirales (eco.) con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:615 Hc:56 Pro:14 Lip:31	26 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
28 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:592 Hc:55 Pro:13 Lip:33	29 Enchufos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:605 Hc:58 Pro:11 Lip:29	30 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:559 Hc:56 Pro:14 Lip:32	31 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:659 Hc:53 Pro:14 Lip:30			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES