

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> <b>FESTIVO AÑO NUEVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>2</b> <b>VACACIONES ESCOLARES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b> <b>VACACIONES ESCOLARES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>4</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> <b>FESTIVO DIA REYES</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>7</b> <b>VACACIONES ESCOLARES</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>8</b> Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2820/675 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>14</b> Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>16</b> Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>18</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3215/769 GT: 27 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
<b>20</b> Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>21</b> Alubias pintas estofadas Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>22</b> Patatas estofadas con carne y verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>23</b> <b>JORNADA HINDÚ</b> Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con verduras Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>24</b> Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3229/772 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
<b>27</b> Macarrones con salsa de tomate con queso rallado Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>29</b> Judías verdes con patatas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>30</b> Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>31</b> Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			VE: 3555/851 GT: 30 GS: 6 HC: 108 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2

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