



MENÚ DE:

ENERO 2022



LUNES

3 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

4 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES

5 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

6 Kcal HC Lip Prot



VIERNES

7 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10 Kcal 658 HC 90 Lip 22 Prot 25

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Farfalle con salsa boloñesa y hierbas provenzales

Yogur

11 Kcal 748 HC 89 Lip 29 Prot 29

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

12 Kcal 524 HC 69 Lip 16 Prot 26

Sopa de pistones
Albóndigas de ternera en salsa rubia
Salteado de verduritas dado

Fruta de temporada

13 Kcal 542 HC 85 Lip 13 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito
Merluza en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

14 Kcal 574 HC 69 Lip 21 Prot 27

Crema Alicia
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

17 Kcal 590 HC 65 Lip 27 Prot 21

Judías verdes con patatas
Tortilla francesa de queso
Ensaladilla rusa

Fruta de temporada

18 Kcal 645 HC 87 Lip 20 Prot 23

Paella extremeña
Lomos de jurel con ajitos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

19 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

20 Kcal 739 HC 96 Lip 30 Prot 24

Fusilli integrales con tomate casero
Filete de limanda orly
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Flan

21 Kcal 617 HC 79 Lip 21 Prot 27

Crema de calabaza con un toque de naranja
Lacón a la gallega con pimentón
Patatas cachelo
Fruta de temporada

24 Kcal 676 HC 85 Lip 23 Prot 28

Macarrones integrales gratinados
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga Batavia, maíz Y zanahoria.
Fruta de temporada

25 Kcal 602 HC 72 Lip 23 Prot 25

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

26 Kcal 631 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema Vichy
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

27 Kcal 640 HC 89 Lip 20 Prot 27

Lentejas a la hortelana
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

28 **JORNADA DE HARRY POTTER**

Sopa Mulligatawny
Albóndigas de Molly con salsa expecto patronum
Patatas fritas
Gelatina de fresa

31 Kcal 668 HC 94 Lip 20 Prot 26

Wok de arroz salteado con verduras y soja
Suprema de Merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES :

ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRAR AL COMEDOR



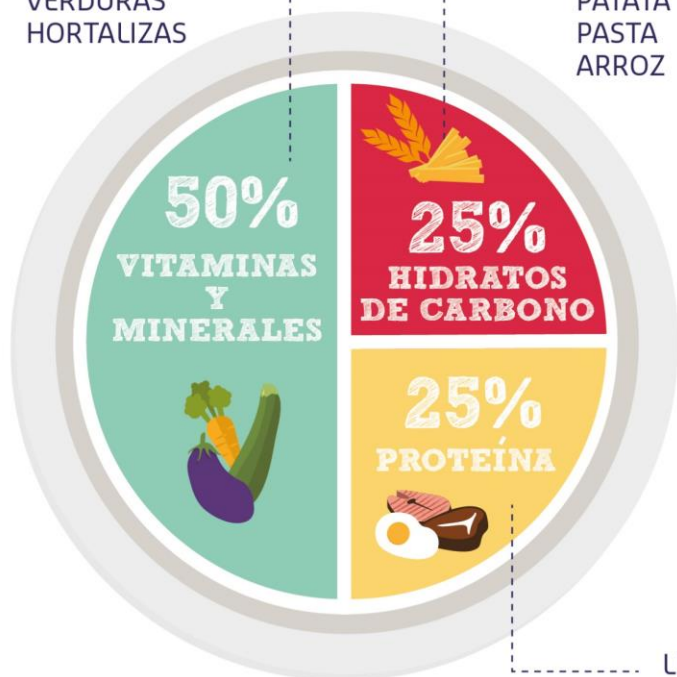


EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS
HORTALIZAS

PATATA
PASTA
ARROZ



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

