

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Enero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD
9 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.248/538 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	10 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.771/424 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:23 SAL:0	11 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0	12 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0	13 Crema (eco.) de puerro y patata Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0
16 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0	17 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:16 SAL:0	18 Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao, dorada) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0	19 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) Merluza con zanahoria y patata Yogur y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0	20 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0
23	24	25	26	27
30	31			