

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<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>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>10</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.959/469 GT:18 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.264/542 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.681/402 GT:15 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:25 SAL:0</p>
<p>17</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Ternera con papas y mojo picón Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Paella de verduras (eco.) Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.959/469 GT:13 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>20</p> <p>Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.384/570 GT:26 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>24</p> <p>Crema de brócoli (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>25</p> <p>Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.608/385 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>27</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.272/544 GT:21 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>28</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzos, arroz, zanahoria, patata, judías verdes, cebolla) Cazuela de patata con palometa (patata, tomate, palometa, bacalao) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.806/432 GT:16 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>
<p>31</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.631/390 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>				