

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio - C.E.I.P. CONCEPCIÓN DE ESTEVARENA

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
Fruta de temporada 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)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0

12

Arroz cocido 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)
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:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

18

Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)
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 (eco.)
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

Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Queso fresco con ensalada de zanahoria con repollo
Yogur y pan (eco.)

VE:2.222/532 GT:27 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24

Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.)
Filete de merluza en salsa verde (patata, cebolla, guisante, espinaca) con patatas panaderas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.563/374 GT:12 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:19 SAL:0

25

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Patatas guisadas con mejillones y merluza (tomate, cebolla, pimiento)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.783/427 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:10 SAL:0

26

Fideua alicantina (tomate, pimiento, cebolla, potón, atún)
Pollo asado Alicantino
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.102/503 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:25 SAL:0

27

Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.354/563 GT:21 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:15 SAL:0

30

Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.758/421 GT:15 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:18 SAL:0

31

Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Yogur y pan integral (eco.)

VE:2.186/523 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:21 SAL:0