

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25- ENERO

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1ª SEMANA			1º: Crema de calabaza y zanahoria 2º: Filete de merluza con patata Postre: fruta VN: 505 kcal CHO 34% Grasas 50% Proteína 16% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Paella 2º: Lomo al horno con salsa de bresa Postre: fruta VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22% CENA: Hummus con crudité de verduras	1º: Lentejas estofadas 2º: Bacalao con salsa vizcaína Postre: fruta VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20% CENA: fajita de verduras con pollo
2ª SEMANA	1º: Crema de calabaza 2º: Carne con tomate y patatas Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17% CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole	1º: Macarrones boloñesa 2º: Merluza en salsa verde Postre: yogur VN: 590 kcal CHO 42% Grasas 34% Proteína 24% CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate	1º: Guisillo con sepia 2º: Revuelto de calabacín, cebolleta, huevo y jamón Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 42% Grasas 30% Proteína 28% CENA: Sopa de rape y fideos con verduras	1º: Cazuela de pescado 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23% CENA: Salteado de quinoa con pollo	1º: Crema de verduras 2º: Ensalada variada con pavo y queso fresco Postre: fruta VN: 502 kcal CHO 44% Grasas 36% Proteína 20% CENA: pescado azul al horno con calabacín y zanahoria

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25- ENERO

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
3ª SEMANA	1º:Guisillo	1º:Lentejas con verdura	1º:Arroz a la cubana con huevo	1º:Potaje de garbanzos y bacalao	1º:Crema de calabacín y patata
	2º:Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado	2º:Revuelto en tortilla de champiñones, calabacín y merluza	2º:Lomo al horno con verdura	2º:Tortilla francesa con ensalada	2º:Jamoncitos de pollo al horno con verduras
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre:fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
	VN:575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20%	VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21%	VN:516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%	VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27%	VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%
CENA: Hummus con crudité de verduras	CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada	
4ª SEMANA	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	1º:Puré de patata con judías verdes	1º: Estofado de ternera	1º:Estofado de judías	1º:Macarrones con salsa de queso y tomate	1º:Paella de marisco
	2º:Hamburguesa de pollo con salsa de tomate	2º:Boquerones con ensalada	2º:Revuelto en tortilla de bacalao, calabacín y cebolleta	2º:Merluza a la marinera	2º:Pechuga de pollo al horno
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
VN:420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29%	VN:582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21%	VN:594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26%	VN:590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 %	VN: 595 kcal CHO 46% Grasas 28% Proteína 26%	
CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas	CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)	CENA: crema de verdura y tortilla liada	CENA: ensalada de quinoa con pescado azul	

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

