

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	3 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	4 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	5 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
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			