

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
6	7	8	9	10
<p>RECOMENDACION FESTIVO Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.306/552 GT:19 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p><small>VE:1.975/473 GT:20 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:1.863/446 GT:18 GS:54 HC:0 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.139/512 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.)</p> <p><small>VE:1.968/471 GT:21 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>
13	14	15	16	17
<p>Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:1.975/472 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p><small>VE:1.898/454 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small></p>	<p>Crema de patata y zanahoria (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:1.876/449 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.232/534 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>Espirales (eco.) con tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.027/485 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small></p>
20	21	22	23	24
<p>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><small>VE:1.747/418 GT:18 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p><small>VE:1.938/464 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small></p>	<p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.068/495 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p><small>VE:2.142/512 GT:22 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas Yogur y pan (eco.)</p> <p><small>VE:1.889/452 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small></p>
27	28	29	30	31