

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Salteado de judías verdes con tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Pinchos morunos con patatas panaderas Yogur y pan	12 Espirales a la napolitana Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 2987/715 GT: 18 GS: 3 HC: 133 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
15 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	16 Arroz tres delicias Caballa a la plancha con salsa de zanahoria Fruta y pan	17 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan	18 Crema de zanahoria con manzana Abadejo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3082/737 GT: 30 GS: 4 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
22 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	24 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan	26 Coliflor salteada Lomo asado a las finas hierbas con pisto Fruta y pan	VE: 2912/697 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	30 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	31 Alubias pintas estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas asadas Fruta y pan			VE: 2941/703 GT: 19 GS: 3 HC: 104 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1