

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2021

COLEGIO: FOMENTO LOS ROBLES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Canelones de atún Pescado a la romana con mayonesa Fruta	VE: 2888/691 GT: 31 GS: 4 HC: 80 AZ: 22 PROT: 26 SAL: 1
11 Espaguetis a la carbonara Escalope casero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	12 Lentejas estofadas con chorizo Pizza Fruta	13 Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas con patatas fritas Fruta	14 Arroz con salchichas y tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada Fruta	15 Ensalada César Estofado de ternera con puré de patatas Postre lácteo	VE: 3065/733 GT: 34 GS: 7 HC: 80 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 1
18 Paella mixta Filete de merluza al horno con patatas al vapor Fruta	19 Alubias pintas estofadas Croquetas y empanadillas con ensalada Fruta en almíbar	20 Pasta con boloñesa de atún Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Menestra de verdura salteada con jamón Pollo empanado con patatas fritas Yogur	22 Sopa de fideos Cocido completo Fruta	VE: 2642/632 GT: 27 GS: 4 HC: 72 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta	26 Macarrones a la boloñesa Chuleta de Sajonia con patatas fritas Fruta	27 Judías verdes salteadas con tomate y jamón Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta	28 Patatas estofadas con costillas Filete de perca a la romana con mayonesa Postre lácteo	29 Paella marinera Albóndigas con salsa de tomate Fruta	VE: 2939/703 GT: 28 GS: 6 HC: 80 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2