

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>3</b> Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>4</b> Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	<b>5</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>	VE: 2683/642 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1
<b>9</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Postre lácteo y pan	<b>10</b> Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>11</b> Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	<b>12</b> Puré de verduras Escalope de cerdo con patatas al vapor Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>13</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Postre lácteo y pan	VE: 3189/763 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2
<b>16</b> Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	<b>17</b> Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>18</b> Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	<b>19</b> Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>20</b> Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	VE: 3349/801 GT: 32 GS: 8 HC: 91 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3
<b>23</b> Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	<b>24</b> Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>25</b> Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	<b>26</b> Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Postre lácteo y <b>pan integral</b>	<b>27</b> Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Postre lácteo y pan	VE: 3262/780 GT: 27 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2
<b>30</b> Crema de puerros con patatas Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Postre lácteo y pan	<b>31</b> Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Postre lácteo y <b>pan integral</b>				VE: 3335/798 GT: 27 GS: 6 HC: 107 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2