

MES: Enero 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.				1 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 Pasta (sin gluten) con chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan (sin gluten)	8 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2504/599 GT: 23 GS: 5 HC: 73 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 2
11 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	12 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	13 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	14 Sopa de cocido con pasta (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan (sin gluten)	15 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2568/614 GT: 20 GS: 5 HC: 74 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	19 Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	21 JORNADAS PAÍS VASCO Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan (sin gluten)	22 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3008/720 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	27 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan (sin gluten)	29 FESTIVO SAN VALERO	VE: 2365/566 GT: 17 GS: 4 HC: 76 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2