

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 Espirales con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan	VE: 2674/640 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
11 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	12 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	15 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan	VE: 2804/671 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	19 Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 JORNADAS PAÍS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Bistec a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 3120/746 GT: 18 GS: 4 HC: 114 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	27 Sopa de ave con pasta Abadejo a la plancha Fruta y pan	28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	29 FESTIVO SAN VALERO	VE: 2424/580 GT: 12 GS: 2 HC: 91 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3