

MES: Enero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Pasta (sin gluten) con tomate Crema de verduras Fruta y pan (sin gluten)	11 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan (sin gluten)	12 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	13 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	14 Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2315/554 GT: 16 GS: 4 HC: 79 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
17 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	18 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	20 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	21 Paella de verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2456/587 GT: 18 GS: 5 HC: 82 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
24 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	26 Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	27 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2663/637 GT: 26 GS: 6 HC: 78 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
31 SAN VALERO				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 indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0