

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 Fideuá con verduras Crema de verduras Fruta y pan	11 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	12 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	13 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	14 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan	VE: 2363/565 GT: 13 GS: 2 HC: 90 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
17 Sopa de ave con pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	18 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	19 Pasta con salsa de tomate Bistec a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	20 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan	VE: 2526/604 GT: 13 GS: 6 HC: 94 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
24 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral	26 Pasta con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	27 Crema de verduras Bistec a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2976/712 GT: 26 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
31 FESTIVO 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