

Menú de: ENERO 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



2 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

3 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

4 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

5 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

9 Kcal HC Lip Prot
621 69 21 39

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas en salsa rubia de verduras
Cous cous
Yogur

10 Kcal HC Lip Prot
755 83 33 31

Alubias blancas al estilo tradicional
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot
560 78 20 17

Sopa maravilla
Tortilla de patata y calabacín
Verduras salteadas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot
567 84 13 27

Arroz blanco con tomate frito
Lomos de jurel con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot
604 74 22 27

Crema Alicia
Cuarto trasero con miel, romero y limón.
Patatas fritas
Fruta de temporada

16 Kcal HC Lip Prot
928 64 60 32

Judías verdes rehogadas con patatas
Salchichas de ave encebolladas
Ensalada de tomate con orégano
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot
665 96 19 26

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
718 94 25 28

Sopa de cocido
Cocido completo
Natillas

19 Kcal HC Lip Prot
698 87 26 26

Fusilli integrales con tomate casero
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot
519 58 24 17

Crema de calabaza asada y naranja
Huevos revueltos con calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot
616 89 18 25

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot
650 72 27 29

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo al aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
804 99 32 30

Lentejas estofadas con arroz integral
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de tomate cebolla y orégano
Helado

26 Kcal HC Lip Prot
637 97 20 17

Crema Vichy
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
673 85 18 44

Sopa de estrellas con verduras
Solomillo de cerdo al estilo tradicional
Patatas panaderas
Yogur

30 Kcal HC Lip Prot
698 95 25 22

Wok de arroz salteado con verduras
Merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot
609 69 19 39

Alubias blancas con calabaza
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Fruta de temporada

1 Kcal HC Lip Prot

2 Kcal HC Lip Prot

3 Kcal HC Lip Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: NO HABLO CON LA BOCA LLENA

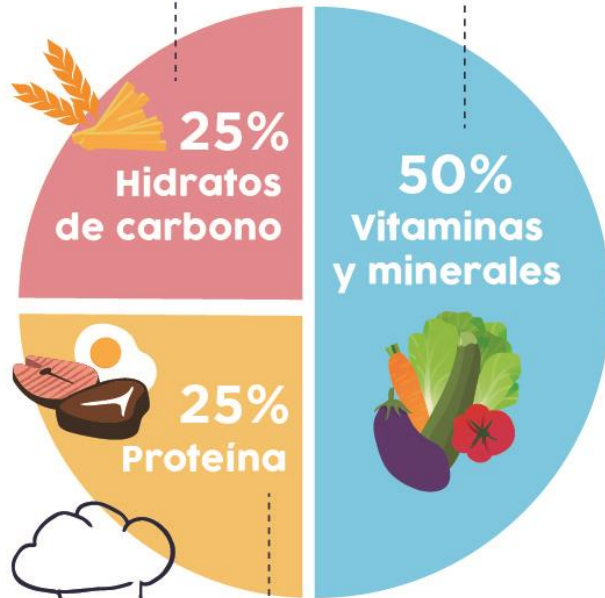


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar...

