

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>VACACIONES</b>	8 Espaguetis con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	9 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten)	10 Cocido andaluz con chorizo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (sin gluten)	Kcl: 727 HC: 80 Prot: 29 Lip: 30
14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	15 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) <b>Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</b> Yogur y pan (sin gluten)	16 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	17 Potaje de garbanzos <b>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</b> Fruta y pan (sin gluten)	18 Macarrones con salsa de tomate Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	Kcl: 788 HC: 81 Prot: 35 Lip: 32
21 Crema de calabaza Pavo a la plancha con patatas dólar Fruta y pan (sin gluten)	22 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten)	23 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten)	24 Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)	25 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	Kcl: 718 HC: 73 Prot: 33 Lip: 31
28 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	29 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahorias baby Yogur y pan (sin gluten)	30 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)	31 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)		Kcl: 685 HC: 74 Prot: 27 Lip: 31