

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 VACACIONES	8 Tallarines con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan	9 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta en almíbar y pan	10 Cocido andaluz con chorizo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur de soja y pan	Kcl: 684 HC: 83 Prot: 28 Lip: 25
14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan	15 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan	16 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan	17 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	18 Espirales con tomate Lomo adobado con patatas fritas Yogur de soja y pan	Kcl: 755 HC: 84 Prot: 36 Lip: 28
21 Crema de calabaza Pavo a la plancha con patatas dólar Fruta y pan	22 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur de soja y pan	23 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan	24 Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	25 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Kcl: 702 HC: 78 Prot: 32 Lip: 28
28 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	29 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahorias baby Yogur de soja y pan	30 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan	31 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan		Kcl: 647 HC: 75 Prot: 28 Lip: 27