

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**VACACIONES**

2

**VACACIONES**

3

**VACACIONES**

4

**VACACIONES**

7

**VACACIONES**

8

Puré de patatas  
Abadejo al horno  
Yogur

Kcal:304 Hc:23 Pro:19 Lip:15

9

Sopa de arroz  
Jamoncitos de pollo al horno  
Manzana

Kcal:444 Hc:34 Pro:29 Lip:38

10

Puré de verduras  
Pavo a la plancha  
Manzana

Kcal:355 Hc:44 Pro:25 Lip:10

11

Arroz salteado  
Filete de merluza al horno  
Yogur

Kcal:423 Hc:55 Pro:17 Lip:15

14

Puré de verduras  
Pavo a la plancha  
Manzana

Kcal:355 Hc:44 Pro:25 Lip:10

15

Crema de zanahoria (zanahoria  
y patata)  
Fogonero al horno  
Yogur

Kcal:436 Hc:34 Pro:27 Lip:22

16

Arroz salteado  
Abadejo al horno  
Manzana

Kcal:425 Hc:71 Pro:16 Lip:9

17

Crema de calabacín (calabacín,  
patata)  
Pechuga de pollo a la plancha  
Manzana

Kcal:426 Hc:37 Pro:24 Lip:21

18

Arroz salteado  
Tortilla francesa  
Yogur

Kcal:459 Hc:57 Pro:17 Lip:18

21

Crema de calabaza  
Pavo a la plancha  
Manzana

Kcal:304 Hc:39 Pro:24 Lip:7

22

Puré de zanahoria  
Filete de merluza a la plancha  
Yogur

Kcal:436 Hc:34 Pro:27 Lip:22

23

Puré de verduras  
Tortilla francesa  
Manzana

Kcal:354 Hc:46 Pro:13 Lip:15

24

Sopa de arroz  
Pechuga de pollo a la plancha  
Manzana

Kcal:444 Hc:34 Pro:29 Lip:37

25

Arroz salteado  
Abadejo al horno  
Yogur

Kcal:421 Hc:55 Pro:20 Lip:13

28

Puré de verduras  
Tortilla francesa  
Manzana

Kcal:354 Hc:46 Pro:13 Lip:15

29

Arroz salteado  
Filete de merluza a la plancha  
con zanahorias baby  
Yogur

Kcal:585 Hc:64 Pro:29 Lip:24

30

Crema de calabacín (calabacín,  
patata)  
Jamoncitos de pollo al horno  
Manzana

Kcal:426 Hc:37 Pro:24 Lip:22

31

Puré de patatas  
Pavo a la plancha  
Manzana

Kcal:347 Hc:39 Pro:24 Lip:11