

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

7

VACACIONES

8

Espaguetis con salsa de tomate con bacon
Abadejo en salsa verde con patatas fritas
Yogur de soja y pan
 Kcal:933 Hc:111 Pro:43 Lip:36

9

Sopa de fideos
 Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:704 Hc:61 Pro:32 Lip:25

10

Cocido andaluz con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 Kcal:645 Hc:79 Pro:37 Lip:22

11

Arroz con salsa de tomate
 Filete de merluza al horno con zanahorias baby
Yogur de soja y pan
 Kcal:659 Hc:99 Pro:19 Lip:23

14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)
Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
 Fruta y pan
 Kcal:630 Hc:78 Pro:38 Lip:20

15

Crema de zanahoria (zanahoria y patata)
Fogonero en salsa verde con patatas fritas
Yogur de soja y pan
 Kcal:743 Hc:87 Pro:33 Lip:31

16

Arroz tres delicias
 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:649 Hc:97 Pro:26 Lip:20

17

JORNADA TAILANDESA
 Pad thai de gambas
 Salteado de pollo con soja
 Postre especial y pan
 Kcal:620 Hc:88 Pro:41 Lip:13

18

Macarrones con salsa de tomate
 Lomo adobado con patatas fritas
Yogur de soja y pan
 Kcal:1.021 Hc:99 Pro:52 Lip:40

21

Crema de calabaza
Pavo a la plancha con patatas dólar
 Fruta y pan
 Kcal:516 Hc:66 Pro:28 Lip:17

22

Macarrones con salsa de tomate
 Cazón en salsa con judías verdes salteadas
 Yogur de soja y pan
 Kcal:956 Hc:99 Pro:44 Lip:30

23

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:630 Hc:71 Pro:36 Lip:23

24

Sopa de cocido
 Carne mechada con menestra de verduras salteadas
 Fruta y pan
 Kcal:601 Hc:63 Pro:34 Lip:24

25

Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)
 Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
 Kcal:876 Hc:90 Pro:30 Lip:48

28

Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 Kcal:623 Hc:83 Pro:32 Lip:19

29

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
 Salchichas con zanahorias baby
 Yogur de soja y pan
 Kcal:731 Hc:83 Pro:31 Lip:28

30

Crema de calabacín (calabacín, patata)
 Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:544 Hc:62 Pro:28 Lip:22

31

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan
 Kcal:690 Hc:70 Pro:34 Lip:33