

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**VACACIONES**

2

**VACACIONES**

3

**VACACIONES**

4

**VACACIONES**

7

**VACACIONES**

8

Tallarines con salsa de tomate con bacon  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:743 Hc:86 Pro:25 Lip:35

9

Sopa maravilla  
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:655 Hc:52 Pro:33 Lip:24

10

Cocido andaluz con chorizo  
San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Kcal:772 Hc:85 Pro:30 Lip:40

11

Arroz con salsa de tomate  
**Lomo a la plancha con zanahorias baby**  
Yogur y pan  
Kcal:786 Hc:84 Pro:32 Lip:37

14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)  
**Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)**  
Fruta y pan  
Kcal:761 Hc:78 Pro:38 Lip:35

15

Crema de zanahoria (zanahoria y patata)  
Albóndigas en salsa con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26

16

Arroz tres delicias  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria**  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:687 Hc:97 Pro:35 Lip:20

17

Potaje de garbanzos  
Salteado de pollo con soja  
Postre especial y pan  
Kcal:620 Hc:75 Pro:49 Lip:19

18

Espirales gratinados  
Lomo adobado con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:1.022 Hc:84 Pro:53 Lip:46

21

Crema de calabaza  
Escalope de cerdo con patatas dólar  
Fruta y pan  
Kcal:572 Hc:72 Pro:23 Lip:23

22

Macarrones con salsa de tomate  
**Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas**  
Yogur y pan  
Kcal:878 Hc:78 Pro:31 Lip:23

23

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)  
Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21

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)  
**Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
Yogur y pan  
Kcal:815 Hc:63 Pro:40 Lip:48

28

Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Kcal:623 Hc:85 Pro:19 Lip:24

29

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
Salchichas con zanahorias baby  
Yogur y pan  
Kcal:697 Hc:67 Pro:32 Lip:31

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  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate**  
Fruta y pan  
Kcal:566 Hc:68 Pro:34 Lip:19