

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

7

VACACIONES

8

Tallarines salteados con baconHamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur y pan

Kcal:639 Hc:86 Pro:25 Lip:24

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
Filete de merluza al horno con zanahorias baby
Yogur y pan

Kcal:625 Hc:83 Pro:20 Lip:25

14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)
Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:706 Hc:96 Pro:21 Lip:29

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
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

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 salteados
Cazón en salsa con judías verdes salteadas
Yogur y pan

Kcal:813 Hc:83 Pro:41 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

Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)

Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

Kcal:842 Hc:74 Pro:31 Lip:51

28

Espaguetis salteadosTortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Kcal:585 Hc:94 Pro:20 Lip:18

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
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

Kcal:642 Hc:86 Pro:17 Lip:28