

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2022

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>3</b>  <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>4</b>  <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>5</b>  <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>6</b>  <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>7</b>  <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>8</b>  1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b>  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>10</b>  Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  <small>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4</small>	<b>11</b>  Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  <small>VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2</small>	<b>12</b>  Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  <small>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2</small>	<b>13</b>  Arroz marinera Tortilla de calabacín con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos  <small>VE:3.240/775 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:21 PROT:40 SAL:3</small>	<b>14</b>  Cocido de garbanzos Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  <small>VE:3.423/819 GT:25 GS:6 HC:104 AZ:24 PROT:49 SAL:4</small>	<b>15</b>  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>16</b>  1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>17</b>  Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  <small>VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4</small>	<b>18</b>  Alubias estofadas con chorizo Pizza 4 quesos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos  <small>VE:3.784/905 GT:27 GS:10 HC:127 AZ:26 PROT:38 SAL:3</small>	<b>19</b>  Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) con salchichas Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  <small>VE:4.167/997 GT:35 GS:9 HC:126 AZ:22 PROT:44 SAL:5</small>	<b>20</b>  Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  <small>VE:2.349/562 GT:11 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:46 SAL:3</small>	<b>21</b>  Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos  <small>VE:2.792/668 GT:14 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:500 SAL:1</small>	<b>22</b>  1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>23</b>  1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
<b>24</b>  Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  <small>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</small>	<b>25</b>  Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos  <small>VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2</small>	<b>26</b>  Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  <small>VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2</small>	<b>27</b>  Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta  <small>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:3</small>	<b>28</b>  Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos  <small>VE:3.549/849 GT:33 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:38 SAL:3</small>	<b>29</b>  1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>30</b>  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
<b>31</b>  Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  <small>VE:2.956/707 GT:12 GS:1 HC:118 AZ:24 PROT:44 SAL:3</small>						

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses