

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|--|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) | 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta) | FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) | Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) | Lentejas a la riojana Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta |
| | | | VE:2.161/517 GT:16 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:36 SAL:4 | VE:3.143/752 GT:24 GS:4 HC:103 AZ:19 PROT:33 SAL:1 | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) | Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta) | Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | Cocido de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) | 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos |
| VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4 | VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2 | VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2 | VE:2.838/679 GT:10 GS:3 HC:107 AZ:20 PROT:40 SAL:3 | VE:3.243/776 GT:22 GS:4 HC:104 AZ:25 PROT:44 SAL:4 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) | Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | Crema de zanahoria Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | Patatas estofadas con carne Cazón a la plancha con finas hierbas con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) | Crema de verduras con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos) | 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta |
| VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4 | VE:2.776/664 GT:14 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:36 SAL:2 | VE:2.817/674 GT:20 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:21 SAL:1 | VE:2.692/644 GT:10 GS:4 HC:66 AZ:11 PROT:510 SAL:1 | VE:2.458/588 GT:15 GS:2 HC:73 AZ:22 PROT:39 SAL:1 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) | Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos) | Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | Cocido de garbanzos Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta) | Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) | 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta |
| VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2 | VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2 | VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2 | VE:3.030/725 GT:17 GS:5 HC:93 AZ:14 PROT:51 SAL:3 | VE:3.549/849 GT:33 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:38 SAL:3 | | |

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