

ENERO 2022

ALERGICOS

LUNES 10					MARTES 11					MIÉRCOLES 12					JUEVES 13					VIERNES 14				
LENTEJAS CON ARROZ					PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE					SOPA DE VERDURAS					JUDÍAS BLANCAS					GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS				
HAMBURGUESA(BURGUE MEAT) DE POLLO CON PAPAS Y KETCHUP					POLLO CON PATATAS					FILETE DE PAVO CON CALABACÍN					POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA					CINTA ADOBADA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO				
PERA Y MANZANA					YOGURT O FRUTA					NARANJA Y KIWI					MANZANA Y NARANJA					MANDARINA Y PERA				
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	
683	36,9	80	23,5		676	25,5	41,6	26,2		670	31,6	92,2	24,1		750	53,8	63	23,7		654	27,19	19,6	20	
LUNES 17					MARTES 18					MIÉRCOLES 19					JUEVES 20					VIERNES 21				
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO					MACARRONES GRATINADOS					LENTEJAS A LA JARDINERA					JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA				
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA					PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS					FILETE DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE					RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA					PECHUGA DE POLLO CON PISTO				
MANZANA Y NARANJA					PLÁTANO Y KIWI					YOGURT O FRUTA					MANZANA Y PERA					NARANJA Y MANDARINA				
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	
670	11,2	20,2	12,1		712	27,4	40,5	31,4		768	35,1	61,3	24,3		680	25,1	25,2	8,6		670	25	13,4	1,7	
LUNES 24					MARTES 25					MIÉRCOLES 26					JUEVES 27					VIERNES 28				
ARROZ CON POLLO					GARBANZOS CON REPOLLO					PASTA DE COLORES A LA BOLOGNESE					SOPA DE POLLO					PURÉ DE PATATA				
JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON TOMATE					TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR					LOMO AL AJILLO CON PAPAS DADO					POLLO ASADO CON GUISANTES					SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE				
MANZANA Y NARANJA					YOGURT O FRUTA					PLÁTANO Y PERA					MANDARINA Y PERA					NARANJA Y MANZANA				
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	
725	61,2	29,8	24,5		700	22,4	23,6	8,6		736	28,2	64,6	39,6		681	31,7	20,2	14,7		654	26	88,6	3,4	
LUNES 31					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
CREMA DE CALABAZA																								
HAMBURGUESA CON PATATAS																								
MANZANA Y MANDARINA																								
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.																					
695	18,9	50,3	35,1																					

* Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. *

La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a.