

ENERO 2022

CELIACOS

LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14											
LENTEJAS CON ARROZ		LASAÑA SIN GLUTEN		SOPA DE VERDURAS		JUDÍAS BLANCAS		GRATEN DE ESPIRALES SIN GLUTEN											
HAMBURGUESAS (BURGUER MEAT) POLLO CON PATATAS		MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE		HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN		POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA		BOQUERONES 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	63,2	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 SIN GLUTEN A LA BOLOGNESE		LENTEJAS JARDINERA		JUDÍAS VERDES O SOPA DE ZANAHORIA											
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) A LA JARDINERA		TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES		SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS		RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA		BACALAO AL HORNO 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		LASAÑA SIN GLUTEN		SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SIN GLUTEN		PURÉ DE PATATA											
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE		MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR		LOMO AL AJILLO CON PATATAS DADO		POLLO ASADO CON GUIANTES		PALOMETA 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																			
HUEVOS FRITOS 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.