

# MENÚ ESCOLAR: ENERO

2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>CELIACOS</b></p> <p>(Se trata del mismo menú pero con las necesidades de los celíacos.)</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON QUESITO Y ENSALADA FRUTA 647 Kcal, P:22, HC:61, L:34 Cena: Verdura y pescado blanco horno</p>	<p>12</p> <p>JUDIAS BLANCAS CON ARROZ SALMON CON NATA Y PATATAS FRUTA 755 Kcal, P:30, HC:93, L:25 Cena: Ensalada y ternera</p>	<p>13</p> <p>PISTO RAGOUT DE PAVO CON SALSAS Y ARROZ PETIT SUISE/ LECHE 613 Kcal, P:26, HC:61, L:27 Cena: Pasta y huevo</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS BACALAO CON TOMATE Y HUEVO DURO FRUTA 777 Kcal, P:57, HC:76, L:26 Cena: Verdura y pollo</p>	<p>15</p> <p>PATATAS A LA MARINERA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 623 Kcal, P:16, HC:73, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul guisado</p>
<p>18</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTO FRUTA 720 Kcal, P:32, HC:67, L:35 Cena: Verdura y pescado blanco rebozado</p>	<p>19</p> <p>OLLA GITANA LIMANDA EN SALSAS CON TOMATE CHERRY NATILLAS/ LECHE 624 Kcal, P:37, HC:64, L:23 Cena: Ensalada y pollo</p>	<p>20</p> <p>COLIFLOR REBOZADA TERNERA EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 663 Kcal, P:35, HC:62, L:29 Cena: Verdura y pescado azul horno</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON POLLO REVUELTO DE ATUN CON ENSALADA FRUTA 727 Kcal, P:32, HC:80, L:30 Cena: Ensalada y pavo</p>	<p>22</p> <p>GUISANTES EN COLORAO LENGUADO AL HORNO CON PATATAS FRUTA 664 Kcal, P:41, HC:67, L:23 Cena: Ensalada y huevo</p>
<p>25</p> <p>FIDEGUA REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA 763 Kcal, P:34, HC:80, L:32 Cena: Verdura y ternera</p>	<p>26</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA FRUTA 785 Kcal, P:39, HC:70, L:36 Cena: Patata y huevo</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE CALABACIN POLLO ASADO CON PASTEL DE ARROZ FRUTA 683 Kcal, P:37, HC:54, L:34 Cena: Ensalada y pescado azul en lata</p>	<p>28</p> <p>PATATAS EN SALSAS VERDE MERO AL HORNO CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FLAN/ LECHE 697 Kcal, P:38, HC:57, L:34 Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>29</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 771 Kcal, P:34, HC:72, L:36 Cena: Arroz y pescado blanco horno</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), G (Grasas).

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

