

MES: Enero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	8 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	10 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2952/706 GT: 19 GS: 3 HC: 109 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
13 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	14 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	15 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 JORNADA PAÍS VASCO Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral	17 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con verduras Fruta y pan	VE: 2655/635 GT: 13 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
20 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	22 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Guisantes salteados Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	24 Fideuá marinera Estofado de ternera Fruta y pan	VE: 3016/721 GT: 18 GS: 3 HC: 109 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	31 Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2949/706 GT: 16 GS: 3 HC: 107 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3