

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 Crema de calabacín Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	8 Arroz a la napolitana 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 salteado de verduras Yogur y pan integral	10 Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2394/573 GT: 18 GS: 4 HC: 84 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
13 Puré de verduras Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	15 Pasta con salsa de tomate Chuleta de aguja 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 a la riojana Rape a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	VE: 2635/630 GT: 14 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
20 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	21 Puré de 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 Crema de calabacín 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: 2701/646 GT: 16 GS: 3 HC: 96 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
27 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	31 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2489/595 GT: 15 GS: 3 HC: 86 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2