

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 VACACIONES 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
6 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Pasta a la boloñesa Abadejo a la andaluza con ensalada mixta Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:3.260/780 GT:17 GS:2 HC:119 AZ:32 PROT:46 SAL:2</small>	8 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) <small>VE:2.943/704 GT:19 GS:3 HC:102 AZ:19 PROT:33 SAL:1</small>	9 Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:3.126/748 GT:18 GS:6 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:2</small>	10 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) <small>VE:2.455/587 GT:13 GS:1 HC:85 AZ:25 PROT:30 SAL:2</small>	11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 Crema de verduras con picatostes Albóndigas en salsa española con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.560/852 GT:44 GS:11 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:1</small>	14 Alubias estofadas con chorizo Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:3.308/791 GT:16 GS:6 HC:97 AZ:27 PROT:60 SAL:2</small>	15 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) <small>VE:3.008/720 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:20 PROT:52 SAL:2</small>	16 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) <small>VE:2.302/551 GT:16 GS:6 HC:65 AZ:16 PROT:38 SAL:1</small>	17 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) <small>VE:3.254/778 GT:21 GS:2 HC:120 AZ:20 PROT:32 SAL:1</small>	18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
20 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos) <small>VE:2.712/649 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:23 PROT:32 SAL:2</small>	21 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:3.278/784 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:18 PROT:34 SAL:1</small>	22 Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:1</small>	23 Arroz con verdura y pescado Magro al ajillo con salteado de verduras Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:3.440/823 GT:21 GS:7 HC:109 AZ:25 PROT:47 SAL:2</small>	24 Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.569/854 GT:28 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:3</small>	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
27 Sopa de lluvia Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:2.993/716 GT:25 GS:2 HC:88 AZ:26 PROT:35 SAL:2</small>	28 Alubias estofadas con chorizo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan de vainilla y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:4.215/1.008 GT:29 GS:10 HC:144 AZ:31 PROT:42 SAL:3</small>	29 Arroz con salchichas y tomate Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.785/905 GT:25 GS:5 HC:135 AZ:22 PROT:32 SAL:2</small>	30 Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta) <small>VE:2.475/592 GT:12 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:50 SAL:2</small>	31 Crema de verduras con picatostes Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.736/655 GT:26 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:31 SAL:2</small>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES