

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Lentejas estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	11 Menestra de verduras salteadas Escalope de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	12 Macarrones a la boloñesa Sardinas al horno con ensalada de queso fresco Yogur	13 Fabada asturiana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	14 Crema de zanahoria Filete de merluza al horno con salteado de verduras Fruta de temporada	VE: 2376/568 GT: 26 GS: 4 HC: 58 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 2
17 Sopa de ave con fideos Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta de temporada	18 Marmitako de atún Magro en salsa con pisto Fruta de temporada	19 Espirales con boloñesa de chorizo Filete de merluza con mayonesa Yogur	20 Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	21 Cocido completo Fruta de temporada	VE: 1767/423 GT: 16 GS: 3 HC: 50 AZ: 17 PROT: 25 SAL: 2
24 Salteado de guisantes con jamón Guiso de ternera con verduras Fruta de temporada	25 Lentejas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la romana con ensalada Fruta de temporada	26 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con panaché de verduras Yogur	27 Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	28 Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	VE: 2333/558 GT: 20 GS: 3 HC: 67 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 2
31 Puré de zanahoria Hamburguesa de atún con pisto Fruta de temporada					VE: 1710/409 GT: 12 GS: 1 HC: 56 AZ: 21 PROT: 21 SAL: 1