

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	10 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	11 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Yogur	12 Menestra de verduras salteadas Estofado de ternera con patatas Fruta de temporada	13 Arroz con pollo Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	VE: 2317/554 GT: 21 GS: 4 HC: 64 AZ: 15 PROT: 28 SAL: 1
16 Sopa de ave Estofado de pavo a la jardinera con patatas Fruta de temporada	17 Puré de zanahoria Chuleta de Sajonia con patatas Fruta de temporada	18 Patatas estofadas con costillas Filete de lenguadina a la romana Yogur	19 Fabada asturiana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta de temporada	20 Arroz a la napolitana Albóndigas a la cazadora Fruta de temporada	VE: 2161/517 GT: 20 GS: 5 HC: 57 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 1
23 Crema de zanahoria y calabaza Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	24 Alubias estofadas con chorizo Taquitos de merluza en salsa al limón Fruta de temporada	25 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al horno con patatas dado Yogur	26 Macarrones con boloñesa de atún Lacón a la gallega con ensalada Fruta de temporada	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	VE: 2408/576 GT: 24 GS: 6 HC: 58 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 1
30 Menestra de verduras salteadas Escalope de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	31 Lentejas estofadas con chorizo Lomo adobado con champiñones salteados Fruta de temporada				VE: 2378/569 GT: 23 GS: 4 HC: 61 AZ: 16 PROT: 30 SAL: 0