

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	10 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan integral	11 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	12 Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	13 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
16 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Fruta y pan integral	18 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Yogur y pan integral	20 Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan
23 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	24 Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral	25 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Arroz con pollo al curry Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	27 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan
30 SAN VALERO	31 Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral			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.