

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	9 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	10 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	11 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:83 AZ:13 PROT:32 SAL:2	12 Patatas estofadas Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1	16 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:32 GS:4 HC:150 AZ:47 PROT:45 SAL:1	17 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3	18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	19 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
22 Crema de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	23 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	24 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	25 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:2	26 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1
29 FESTIVO	30 Pasta con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	31 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2		SIN LENTEJAS, LTP (NO PRUNACEAS) PELAR Y LAVAR TODAS LAS FRUTAS Y HORTALIZAS