

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	4 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	8 Puré de calabaza Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Fruta de temporada y pan integral Butternut squash purée Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Judías verdes con patatas Pollo asado a la manzana con ensalada Yogur y pan Green beans with potatoes Apple roasted chicken with salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	10 Garbanzos compuestos Tortilla francesa con atún con pisto Fruta de temporada y pan integral Chickpea stew Tuna omelette with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2705/647 GT: 17 GS: 4 HC: 95 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2
13 Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Carrot purée Chicken in "chilindron" gravy with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa vizcaína Yogur y pan Vegetables lentils Biscayne style hake Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 Salteado de acelgas con patatas Estofado de ternera Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Beef stew Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Croquetas de bacalao con ensalada Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Codfish croquettes with salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	17 Crema de espinacas Paella valenciana Fruta de temporada y pan integral Spinach cream Valencian-style paella Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2622/627 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
20 Puré de calabacín Arroz a la cubana Fruta de temporada y pan Courgette purée Cuban style rice Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Guisantes salteados Albóndigas en salsa Yogur y pan Sautéed peas Meatballs in gravy Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Green beans with refried veggies Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	23 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lenguadina a la donostiarra Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Donostia-style sole Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Sopa de cocido con pasta Escalope casero con pimientos Fruta de temporada y pan integral "Cocido" soup with pasta Homemade escalope with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	VE: 3077/736 GT: 27 GS: 6 HC: 90 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
27 Borrajá a la aragonesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Aragon style borage Spanish omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	28 Crema de verduras Garbanzos compuestos Yogur y pan Vegetables cream Chickpea stew Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	29 Patatas guisadas Hamburguesa a la plancha con salsa de verduras Fruta de temporada y pan integral Stewed potatoes Grilled hamburger with vegetables sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Filete de merluza a la andaluza Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Andalusian-style hake fillet Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	31 Ensalada mixta Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y pan integral Mixed salad Macaroni bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta			VE: 2568/614 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2

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