

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>VACACIONES</b>	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan	9 Judías verdes salteadas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	11 Crema parmentier Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	Kcl: 682 HC: 84 Prot: 28 Lip: 21
14 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Postre lácteo y pan	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	16 Verduras salteadas Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan	17 <b>JORNADA GAST. TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial	18 Alubias pintas estofadas Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta	Kcl: 582 HC: 69 Prot: 33 Lip: 21
21 Sopa de fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Fruta y pan	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	24 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes Postre lácteo y pan	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	Kcl: 662 HC: 83 Prot: 34 Lip: 24
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	29 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	30 Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	31 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan		Kcl: 724 HC: 73 Prot: 34 Lip: 35