

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con champiñones salteados Fruta y pan	8 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con patatas dado Postre lácteo y pan	9 Entremeses y miniempanadillas Paella valenciana Fruta y pan	10 Sopa marinera de pescado con pasta Pollo a la manzana con aros de cebolla Postre lácteo y pan	11 Garbanzos estofados Bistec de magro a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 802 HC: 96 Prot: 33 Lip: 33
14 Arroz a la milanesa San Marino (merluza, jamón york y queso) con patatas fritas Fruta y pan	15 Sopa de fideos Hamburguesa con salteado de cebolla y champiñones Postre lácteo y pan	16 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche	17 Crema de verduras con picatostes Rape a la romana con guisantes salteados Postre lácteo y pan	18 Alubias blancas estofadas Revuelto de bacon con pisto Fruta y pan	Kcl: 709 HC: 87 Prot: 32 Lip: 27
21 Crema de calabacín con dados de queso Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con champiñones salteados Postre lácteo y pan	23 Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	24 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Postre lácteo y pan	25 Macarrones con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 712 HC: 90 Prot: 30 Lip: 28
28 Crema de verduras con jamón Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan	29 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con pisto Postre lácteo y pan	30 Patatas a la americana Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta y pan	31 Sopa de pescado con pasta Costillas asadas con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan		Kcl: 775 HC: 78 Prot: 35 Lip: 38