

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b>  1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>2</b>  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>3</b>  1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b>  1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>5</b>  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>6</b>  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>7</b>  Arroz a banda Magro con patatas dado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>8</b>  Espirales carbonara Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>9</b>  1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>10</b>  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3805/910 GT: 32 GS: 6 HC: 120 AZ: 23 PROT: 48 SAL: 2
<b>11</b>  Arroz blanco con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>12</b>  Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>13</b>  Dahl de lentejas con curry Bacalao a la romana con patatas panaderadas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>14</b>  Crema de verduras Croquetas de jamón con pisto Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>15</b>  Fideuá marinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>16</b>  1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>17</b>  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3604/862 GT: 37 GS: 4 HC: 107 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2
<b>18</b>  Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>19</b>  Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>20</b>  Crema de legumbres Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b>  Sopa minestrone Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>22</b>  Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>23</b>  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>24</b>  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3532/845 GT: 31 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 3
<b>25</b>  Espaguetis a la carbonara Filete de lenguadina rebozada con parmentier de patata al romero Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>26</b>  Alubias estofadas con verduras Revuelto de chorizo con pisto Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>27</b>  Croquetitas de jamón y miniempanadillas Arroz al horno Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>28</b>  Patatas estofadas con magro Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>29</b>  Sopa de pasta Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>30</b>  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>31</b>  1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3395/812 GT: 28 GS: 6 HC: 111 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3

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