

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>VACACIONES</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES</p>
<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.449/825 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:29 PROT:33 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan</p> <p>VE:2.959/708 GT:30 GS:12 HC:74 AZ:15 PROT:35 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.286/547 GT:7 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:40 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.516/602 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:3.646/872 GT:31 GS:5 HC:104 AZ:9 PROT:42 SAL:3</p>
<p>17</p> <p>Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólar Fruta y pan</p> <p>VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pollo empanado con judías verdes salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.345/800 GT:20 GS:5 HC:111 AZ:21 PROT:47 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Alubias guisadas Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.552/850 GT:26 GS:2 HC:106 AZ:29 PROT:51 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.654/635 GT:18 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:41 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan</p> <p>VE:3.152/754 GT:25 GS:4 HC:106 AZ:10 PROT:22 SAL:3</p>
<p>24</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.457/588 GT:11 GS:1 HC:108 AZ:25 PROT:18 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:3.411/816 GT:39 GS:9 HC:89 AZ:10 PROT:36 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.399/574 GT:12 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:4.938/1.181 GT:61 GS:8 HC:138 AZ:32 PROT:24 SAL:4</p>	<p>28</p> <p>Paella Bacalao al horno con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:3.998/956 GT:34 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:54 SAL:4</p>
<p>31</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.152/754 GT:31 GS:4 HC:106 AZ:31 PROT:16 SAL:3</p>				

MES: Enero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

Lentejas a la riojana
Pavo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.571/615 GT:14 GS:4 HC:88 AZ:33 PROT:39 SAL:2

11

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con
guisantes
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.654/635 GT:32 GS:13 HC:57 AZ:13 PROT:31 SAL:2

12

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:1.927/461 GT:9 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:36 SAL:2

13

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.211/529 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:3

14

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.274/783 GT:35 GS:6 HC:78 AZ:15 PROT:42 SAL:2

17

Crema de calabaza
Estofado de cerdo con patatas
dólar
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.696/645 GT:28 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:31 SAL:2

18

Macarrones con salsa de tomate
Pollo en salsa con judías verdes
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.969/710 GT:17 GS:6 HC:88 AZ:19 PROT:55 SAL:1

19

Alubias guisadas
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.247/777 GT:28 GS:3 HC:89 AZ:27 PROT:47 SAL:2

20

Sopa de cocido
Lomo en salsa con verduras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.349/562 GT:20 GS:7 HC:60 AZ:24 PROT:37 SAL:3

21

Arroz tres delicias
Tortilla de patatas con ensalada
hortelana (lechuga, tomate y
zanahoria)
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.847/681 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:8 PROT:18 SAL:3

24

Lentejas a la campesina
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.152/515 GT:13 GS:2 HC:91 AZ:23 PROT:14 SAL:2

25

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.362/804 GT:44 GS:10 HC:78 AZ:15 PROT:39 SAL:2

26

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo con
verduras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.094/501 GT:14 GS:3 HC:61 AZ:26 PROT:35 SAL:2

27

Garbanzos estofados
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.103/742 GT:25 GS:3 HC:103 AZ:27 PROT:31 SAL:4

28

Paella
Bacalao al horno con patatas al
vapor
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.693/883 GT:36 GS:7 HC:87 AZ:8 PROT:50 SAL:3

31

Crema de hortalizas (patata,
zanahoria, calabacín)
Pollo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.144/513 GT:13 GS:3 HC:66 AZ:27 PROT:36 SAL:1

MES: Enero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

Lentejas a la riojana
Pavo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.876/688 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:35 PROT:43 SAL:2

11

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con
guisantes
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.905/695 GT:27 GS:9 HC:75 AZ:17 PROT:37 SAL:3

12

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:2.286/547 GT:7 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:40 SAL:3

13

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.516/602 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:3

14

Espirales con tomate
Filete de merluza en salsa verde
con patatas fritas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.592/859 GT:27 GS:2 HC:105 AZ:11 PROT:44 SAL:4

17

Crema de calabaza
Estofado de cerdo con patatas
dólar
Fruta y pan

VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2

18

Macarrones con salsa de tomate
Pollo en salsa con judías verdes
salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.220/770 GT:12 GS:2 HC:106 AZ:22 PROT:61 SAL:2

19

Alubias guisadas
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.552/850 GT:26 GS:2 HC:106 AZ:29 PROT:51 SAL:2

20

Sopa de cocido
Lomo en salsa con verduras
Fruta y pan

VE:2.654/635 GT:18 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:41 SAL:4

21

Arroz tres delicias
Tortilla de patatas con ensalada
hortelana (lechuga, tomate y
zanahoria)
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.097/741 GT:22 GS:1 HC:108 AZ:12 PROT:24 SAL:4

24

Lentejas a la campesina
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.457/588 GT:11 GS:1 HC:108 AZ:25 PROT:18 SAL:2

25

Tallarines con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.357/803 GT:36 GS:6 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:3

26

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo con
verduras
Fruta y pan

VE:2.399/574 GT:12 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:2

27

Garbanzos estofados
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.408/815 GT:23 GS:2 HC:120 AZ:29 PROT:35 SAL:4

28

Paella
Bacalao al horno con patatas al
vapor
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.944/943 GT:30 GS:4 HC:106 AZ:11 PROT:56 SAL:4

31

Crema de hortalizas (patata,
zanahoria, calabacín)
Pollo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.449/586 GT:11 GS:2 HC:83 AZ:28 PROT:40 SAL:1