

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

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	3  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	4  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	5  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	6  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>
9  Tallarines a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.980/952 GT:38 GS:4 HC:126 AZ:20 PROT:27 SAL:1</small>	10  Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan  <small>VE:2.747/657 GT:12 GS:3 HC:96 AZ:11 PROT:40 SAL:1</small>	11  Sopa de ave con pasta Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan  <small>VE:2.378/569 GT:9 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:46 SAL:1</small>	12  Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan  <small>VE:2.686/643 GT:16 GS:4 HC:91 AZ:10 PROT:26 SAL:2</small>	13  Crema de verduras Lomo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan  <small>VE:2.717/650 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:22 PROT:32 SAL:2</small>
16  Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.854/922 GT:35 GS:5 HC:130 AZ:22 PROT:19 SAL:3</small>	17  Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan  <small>VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1</small>	18  Coditos pomodoro con queso rallado Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.322/795 GT:18 GS:5 HC:116 AZ:23 PROT:43 SAL:2</small>	19  Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan  <small>VE:2.816/674 GT:24 GS:6 HC:81 AZ:14 PROT:39 SAL:1</small>	20  Sopa de ave con pasta Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan  <small>VE:2.642/632 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1</small>
23  Macarrones con boloñesa de atún Lomo adobado con judías salteadas Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.239/775 GT:12 GS:3 HC:123 AZ:23 PROT:43 SAL:1</small>	24  Crema de verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  <small>VE:2.491/596 GT:30 GS:5 HC:64 AZ:14 PROT:22 SAL:1</small>	25  Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.412/816 GT:26 GS:1 HC:126 AZ:20 PROT:24 SAL:2</small>	26  Arroz con salsa de tomate Rodaja de merluza en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan  <small>VE:3.202/766 GT:23 GS:5 HC:108 AZ:10 PROT:29 SAL:1</small>	27  <b>JORNADA ALICANTE</b> Fideuá Pollo asado Alicante Postre especial y pan  <small>VE:3.526/844 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:38 PROT:47 SAL:1</small>
30  Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan  <small>VE:3.382/809 GT:29 GS:10 HC:104 AZ:25 PROT:29 SAL:2</small>	31  Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  <small>VE:3.589/859 GT:34 GS:9 HC:111 AZ:16 PROT:25 SAL:2</small>			

MES: Enero 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

**VACACIONES NAVIDAD**

3

**VACACIONES NAVIDAD**

4

**VACACIONES NAVIDAD**

5

**VACACIONES NAVIDAD**

6

**VACACIONES NAVIDAD**

9

Macarrones a la napolitana  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:4.260/1.019 GT:28 GS:7 HC:126 AZ:20 PROT:36 SAL:1

10

Garbanzos estofados  
Filete de merluza en salsa verde  
(guisante, cebolla, ajo y perejil)  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.814/673 GT:17 GS:5 HC:94 AZ:10 PROT:38 SAL:1

11

Sopa de ave  
Jamoncitos de pollo en salsa con  
zanahoria al vapor  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.445/585 GT:14 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:44 SAL:1

12

Lentejas estofadas con chorizo  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y aceitunas  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.753/659 GT:21 GS:6 HC:89 AZ:9 PROT:24 SAL:2

13

Crema de verduras  
Lomo en salsa con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.784/666 GT:27 GS:6 HC:79 AZ:21 PROT:30 SAL:2

16

Arroz tres delicias  
Lomo a la plancha con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.993/716 GT:22 GS:6 HC:102 AZ:18 PROT:28 SAL:2

17

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.658/636 GT:32 GS:14 HC:58 AZ:13 PROT:29 SAL:1

18

Macarrones al pomodoro  
Merluza en salsa marinera con  
zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.306/791 GT:17 GS:4 HC:120 AZ:22 PROT:41 SAL:2

19

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla francesa de jamón york  
con ensalada de lechuga y  
cebolla  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.883/690 GT:29 GS:8 HC:79 AZ:13 PROT:37 SAL:2

20

Sopa de ave con pasta  
Contramuslo de pollo al limón  
con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.709/648 GT:22 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:44 SAL:1

23

Macarrones con boloñesa de  
atún  
Lomo adobado con judías  
salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.306/791 GT:17 GS:5 HC:121 AZ:22 PROT:41 SAL:1

24

Crema de verduras  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.494/836 GT:31 GS:9 HC:80 AZ:13 PROT:30 SAL:1

25

Garbanzos estofados  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y cebolla  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.479/832 GT:31 GS:3 HC:124 AZ:19 PROT:22 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate  
Rodaja de merluza en salsa con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:28 GS:7 HC:106 AZ:9 PROT:27 SAL:1

27

**JORNADA ALICANTE**  
Pasta salteada  
Pollo asado Alicante  
Postre especial y pan (sin  
gluten)

VE:2.816/674 GT:17 GS:6 HC:88 AZ:23 PROT:43 SAL:1

30

Crema de zanahoria  
Albóndigas en salsa con arroz  
pilaf  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.449/825 GT:34 GS:12 HC:102 AZ:25 PROT:27 SAL:2

31

Lentejas estofadas con chorizo  
Nuggets de pollo con ensalada  
de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.710/888 GT:41 GS:9 HC:104 AZ:12 PROT:29 SAL:3

MES: Enero 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	3 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	4 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	5 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>
9 Tallarines a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo triturada y pan  VE:4.031/964 GT:38 GS:4 HC:129 AZ:20 PROT:27 SAL:1	10 Crema de garbanzos Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan  VE:2.892/692 GT:17 GS:6 HC:92 AZ:11 PROT:41 SAL:1	11 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria al vapor Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.604/623 GT:12 GS:3 HC:85 AZ:28 PROT:40 SAL:1	12 Crema de lentejas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan  VE:2.764/661 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:11 PROT:28 SAL:3	13 Crema de verduras Lomo en salsa con patatas fritas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.767/662 GT:22 GS:4 HC:84 AZ:22 PROT:32 SAL:2
16 Crema de verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.419/818 GT:38 GS:5 HC:103 AZ:24 PROT:16 SAL:2	17 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan  VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1	18 Coditos pomodoro con queso rallado Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.373/807 GT:18 GS:5 HC:119 AZ:23 PROT:43 SAL:2	19 Crema de alubias Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan  VE:2.771/663 GT:26 GS:7 HC:76 AZ:13 PROT:36 SAL:2	20 Puré de patatas Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.592/620 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:19 PROT:40 SAL:1
23 Macarrones con boloñesa de atún Lomo adobado con judías salteadas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.289/787 GT:12 GS:3 HC:126 AZ:23 PROT:43 SAL:1	24 Crema de verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  VE:2.491/596 GT:30 GS:5 HC:64 AZ:14 PROT:22 SAL:1	25 Crema de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.607/863 GT:31 GS:4 HC:125 AZ:20 PROT:25 SAL:3	26 Crema de verduras Rodaja de merluza en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan  VE:2.567/614 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:13 PROT:25 SAL:1	27 <b>JORNADA ALICANTE</b> Pasta salteada Pollo asado Alicantino Postre especial y pan  VE:2.749/658 GT:12 GS:4 HC:90 AZ:24 PROT:45 SAL:1
30 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con arroz pilaf Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.432/821 GT:29 GS:10 HC:107 AZ:26 PROT:29 SAL:2	31 Crema de lentejas Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  VE:3.667/877 GT:36 GS:9 HC:113 AZ:17 PROT:27 SAL:3			