

MES: Enero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>4</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>5</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>6</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>7</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>10</p> <p><b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2425/580</p> <p>GT: 10</p> <p>GS: 1</p> <p>HC: 97</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 31</p> <p>SAL: 3</p>
<p>17</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>21</p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan</p>	<p>VE: 2700/646</p> <p>GT: 10</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 114</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 31</p> <p>SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 2842/680</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 94</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 32</p> <p>SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p>VE: 3405/815</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 133</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 19</p> <p>SAL: 3</p>