



MENÚ ENERO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	8	9	10
		Espaguetis con salsa carbonara.   Calamares a la romana con champiñones salteados.  Fruta del tiempo. Pan 	Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan 	Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate.  Fruta del tiempo. Pan 
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 609 / 761	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 29 / 36	Lípidos: 27 / 33
13	14	15	16	17
Paella valenciana (pollo y costilla). Tortilla francesa con rodajas de tomate.  Fruta del tiempo. Pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao.  Pechuga de pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 	Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas.  Yogur natural  . Pan 	Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 	Macarrones con atún y huevo duro.    Croquetas de jamón   con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 610 / 762	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 34 / 42	Lípidos: 24 / 29
20	21	22	23	24
Puré de zanahoria. Hamburguesa (pollo) al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan 	Arroz a la cubana.  Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.  Fruta. Pan 	Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 	Fideuá de marisco.     Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 	Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa  con jamón york y rodajas de tomate. Yogur natural  . Pan 
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 593 / 741	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 35 / 44	Lípidos: 22 / 28
27	28	29	30	31
Caldo de cocido con picadillo.   Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 	Hervido de judías verde y patata. Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 	Lentejas con arroz. Tortilla francesa  con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 	Arroz de verduras. Pollo rustido.  Fruta del tiempo. Pan 	Garbanzos con espinacas.  Merluza al horno  con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 606 / 758	Hidratos: 59 / 73	Proteínas: 29 / 37	Lípidos: 26 / 33

CENAS: Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

 huevo  pescado  lácteos  contiene gluten  moluscos  crustáceos  dióxido de azufre y sulfitos