

Menú de Enero de 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
04/01/21	05/01/21	06/01/21	07/01/21	08/01/21
11/01/21	12/01/21	13/01/21	14/01/21	15/01/21
1º Potaje de berros 2º Calamares a la romana con papas fritas 186+586 → 962 Kcal.	1º Caldo de papas y millo 2º Macarrones con boloñesa de atún 169+444 → 813 Kcal.	1º Arroz 3 delicias 2º Estofado de ternera con papas cuadradas 380+583 → 1163 Kcal.	1º Crema de espinacas 2º Salchichas de pavo con ensalada mixta 397+402 → 999 Kcal.	1º Sopa de pollo 2º Pollo al comino con papas hervidas 263+322 → 785 Kcal.
18/01/21	19/01/21	20/01/21	21/01/21	22/01/21
1º Rehogado de lentejas 2º Pescado empanado con tomates aliñados 235+308 → 743 Kcal.	1º Sopa de estrellas con carne. 2º Ropa vieja 263+384 → 847 Kcal.	1º Paella de carne 2º Nuggets de pollo con ensalada mixta 463+279 → 942 Kcal.	1º Potaje de verduras 2º Tortilla de papas con tomates aliñados 510+318 → 1028 Kcal.	1º Espaguetis con boloñesa de atún 2º Croquetas de jamón con ensalada mixta 444+279 → 923 Kcal.
24/01/21	25/01/21	26/01/21	27/01/21	28/01/21
1º Rancho canario 2º Estofado de pollo con papas cuadradas 208+608 → 1016 Kcal.	1º Crema de calabaza 2º Arroz blanco con rollitos de primavera y huevo frito 174+607 → 981 Kcal.	1º Potaje de verduras 2º Merluza frita con papas panaderas 510+442 → 1052 Kcal.	1º San Jacobos con ensalada mixta 2º Macarrones con boloñesa de carne. 392+444 → 1036 Kcal.	1º Sopa de pescado 2º Papas hervidas con huevo duro y atún 217+590 → 907 Kcal.

Ingesta alimenticia adicional: postre o acompañamiento (que se ha sumado al valor energético diario).

La media de lo que aporta el pan y el postre es de 200 kcal.

Porción diaria de pan (40 gr): 100 kcal

Postre:

Fruta (tres veces por semana): 1 Manzana 150 gr: 72 kcal

1 Naranja 150 gr: 70 kcal

1 Plátano 150 gr: 94 kcal

Lácteos (dos veces por semana): 1 Yogurt 125 gr: 70 kcal

1 Natilla 125 gr: 125 kcal

Bebida: Agua o zumo. (El zumo se sirve dos veces por semana: un vaso de zumo sin azúcar añadido aporta aproximadamente 70 kcal)

Nota: El almuerzo debe proporcionar el 35% del aporte energético diario (niñas 2200 kcal; niños 2500 kcal)