



MENÚ

MENU BASAL

ENERO

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u> 1
				VACACIONES NAVIDAD

<u>Lunes</u> 4	<u>Martes</u> 5	<u>Miércoles</u> 6	<u>Jueves</u> 7	<u>Viernes</u> 8
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	POTAJE DE LEGUMBRES PASTA BOLOÑESA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO 647 Kcal HC 87 P 27 L 21

<u>Lunes</u> 11	<u>Martes</u> 12	<u>Miércoles</u> 13	<u>Jueves</u> 14	<u>Viernes</u> 15
PURE DE ESPINACAS PAELLA DE CARNE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 632 Kcal HC 86 P 27 L 20	SOPA DOMINGUERA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA TOMATE ZANAHORIA ACEITUNAS LÁCTEO SABORES PAN BLANCO 622 Kcal HC 80 P 27 L 22	PURE DE CALABAZA PAVO ASADO EN SU JUGO PAPAS CUADRITO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 627 Kcal HC 81 P 24 L 22	LENTEJAS COMPUESTAS PASTA CON TOMATE Y JAMÓN COCIDO PETIT SUISE PAN BLANCO 659 Kcal HC 87 P 26 L 23	SOPA DE TERNERA CON ARROZ FIGURITAS DE PESCADO PAPAS SALTEADAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO 638 Kcal HC 80 P 30 L 22

<u>Lunes</u> 18	<u>Martes</u> 19	<u>Miércoles</u> 20	<u>Jueves</u> 21	<u>Viernes</u> 22
SOPA DE PESCADO CON ARROZ ESTOFADO DE TERNERA PAPAS CUADRITO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 650 Kcal HC 82 P 31 L 22	RANCHO CANARIO ESCALOPIN DE POLLO ENSALADA LECHUGA PEPINO TOMATE ACFITIJA LÁCTEO SABORES PAN BLANCO 631 Kcal HC 78 P 29 L 23	PURE DE ACELGAS HAMBURGUESA EN SALSA JARDINERA ARROZ BLANCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 622 Kcal HC 81 P 25 L 22	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TACOS DE PESCADO EN ADOBO PAPAS ARRUGADAS LÁCTEO SABORES PAN BLANCO 635 Kcal HC 81 P 31 L 21	PURE DE ZANAHORIA PIZZA DE JAMÓN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO 638 Kcal HC 86 P 24 L 22

<u>Lunes</u> 25	<u>Martes</u> 26	<u>Miércoles</u> 27	<u>Jueves</u> 28	<u>Viernes</u> 29
PURE DE VERDURAS LASAÑA DE ATÚN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 634 Kcal HC 84 P 25 L 22	SOPA DE POLLO CON HIERBAHUERTO Y ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA JAMÓN COCIDO LÁCTEO SABORES PAN BLANCO 626 Kcal HC 79 P 28 L 22	PURE DE BERROS PASTA CON TOMATE Y SALCHICHAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL 647 Kcal HC 87 P 23 L 23	LENTEJAS COMPUESTAS PESCADO EMPANADO ENSALADA TOMATE MILLO ZANAHORIA NATILLA PAN BLANCO 644 Kcal HC 82 P 27 L 22	SOPA DOMINGUERA POLLO AL AJILLO PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO 642 Kcal HC 82 P 31 L 20

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún, tacos de atún y tacos de pez espada.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

