



MENÚ

MENU BASAL

ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				NAVIDAD

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	POTAJE DE VERDURAS ATÚN ADOBADO (4) PAPAS AL VAPOR YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 737 Kcal HC 69 L 33 P 55	SOPA DOMINGUERA (1) POLLO A LA RIOJANA MENESTRA REHOGADA FRUTA PAN INTEGRAL* (1) 639 Kcal HC 103 L 15 P 24

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (1) LOMO DE CERDO CON ADOBO CANARIO ENSALADA MIXTA (4) YOGUR (7) PAN INTEGRAL* (1) 707 Kcal HC 83 L 19 P 17	POTAJE DE BERROS CON JUDIAS PESCADO CON MOJO ROJO (4) PAPAS GUISADAS FRUTA PAN BLANCO (1) 683 Kcal HC 100 L 13 P 44	LENTEJAS COMPUESTAS HAMBURGUESA CON TOMATE (1, 7) ARROZ BLANCO PLÁTANO PAN INTEGRAL* (1) 939Kcal 136CH 25L 26P	SOPA DOMINGUERA CON GARBANZOS Y FIDEOS (1) POLLO AL HORNO ENSALADA DE LA CASA YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 630 Kcal HC 66 L 20 P 10	PURE DE CALABAZA PAELLA MEDITERRANEA (4) FRUTA PAN INTEGRAL* (1) 646 Kcal HC 54 L 18 P 37

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4) POLLO AL CHILINDRON VERDURAS AL HORNO YOGUR (7) PAN INTEGRAL* (1) 538 Kcal HC 60 L 13 P 42	CREMA DE ZANAHORIA ROPA VIEJA FRUTA PAN BLANCO (1) 747 Kcal 75CH 35L 52P	POTAJE DE ACELGAS CON LEGUMBRES PESCADO AL VAPOR CON MOJO VERDE (4) PAPAS AL HORNO PLÁTANO PAN INTEGRAL* (1) 666 Kcal HC 77 L 32 P 36	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1) TORTILLA ESPAÑOLA (3) TOMATE CON ORÉGANO YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 819 Kcal 115CH 27L 28P	CREMA DE CALABACIN MACARRONES BOLOÑESA (1) FRUTA PAN INTEGRAL* (1) 631 Kcal 73CH 21L 39P

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
LENTEJAS COMPUESTAS VARITAS DE MERLUZA (1,4) PAPAS ENCEBOLLADAS YOGUR (7) PAN INTEGRAL* (1) 707 Kcal HC 83 L 19 P 17	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4) FILETE DE CERDO CON CILANTRO ENSALADA VARIADA FRUTA PAN BLANCO (1) 683 Kcal HC 100 L 13 P 44	PURE DE BERROS PAELLA DE POLLO PLÁTANO PAN INTEGRAL* (1) 939Kcal 136CH 25L 26P	RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1) JAMONCITOS DE POLLO CON ADOBO CANARIO (12) PAPAS AL HORNO YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 563 Kcal 66CH 11L 23P	CREMA DE VERDURAS PASTA CON ATÚN Y TOMATE (1,4) FRUTA PAN INTEGRAL* (1) 665 Kcal HC 59 L 25 P 50

* Pan integral 11%

Los pescados que empleamos son: merluza, atún y abadejo.

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.

