

# MENÚ ENERO

| LUNES   | MARTES  | MÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
| 2   | 3   | 4   | 5  | 6  |
| VACACIONES  | VACACIONES  | VACACIONES  | VACACIONES   | VACACIONES   |
| 9   | 10  | 11  | 12   | 13   |
| LUNES   | MARTES  | MÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
| LENTESAS CON ARROZ<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA<br>VASCA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN                    | ACELGAS CON PATATAS<br>LOMO ADOBADO AL<br>HORNO CON TOMATE<br>FRUTA FRESCA Y PAN                      | ESPAQUETIS CON ATÚN Y TOMATE<br>FILETE E PANGA EN SALSA<br>MARINERA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN  | ARROZ CALDOSO CON COSTILLA<br>CONTRAMUJISO DE POLLO EN<br>SU JUGO, CON LECHUGA<br>YOGUR SABORES Y PAN  | JUDÍAS VERDES CON PATATA<br>Y SOFRITO DE CEBOLLA<br>TORTILLA DE PATATA CON<br>TOMATE NATURAL<br>FRUTA FRESCA Y PAN |
| Kcal:647,94<br>Prot:16,89<br>Lp:11,41<br>H.C:86,78  | Kcal:605,53<br>Prot:32,36<br>Lp:18,04<br>H.C:79,27  | Kcal:804,10<br>Prot:47,25<br>Lp:28,05<br>H.C:90,83  | Kcal:804,54<br>Prot:60,35<br>Lp:33,68<br>H.C:83,40   | Kcal:525,07<br>Prot:16,21<br>Lp:31,42<br>H.C:78,67   |
| 16  | 17  | 18  | 19   | 20   |
| LUNES   | MARTES  | MÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
| PATATAS GUIADASAS CON CARNE<br>LOMO DE CERDO EN<br>SALSA ESPAÑOLA<br>FRUTA FRESCA Y PAN                         | CREMA DE VERDURAS<br>TORTILLA DE ATÚN, CON LECHUGA<br>YOGUR SABORES Y PAN                             | ENSALADA BÁSICA<br>POTAJE DE GARBANZOS<br>CON HUEVO DURO<br>FRUTA FRESCA Y PAN                          | ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO<br>FILETE DE MERLUZA A LA<br>ANDALUZA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN | BORRAJA CON PATATA<br>REDONDO DE PAÑO EN SALSA<br>DE CHAMPiÑONES<br>FRUTA FRESCA Y PAN                             |
| Kcal:778,59<br>Prot:56,94<br>Lp:28,60<br>H.C:74,09  | Kcal:662,50<br>Prot:25,39<br>Lp:22,83<br>H.C:84,74  | Kcal:677,99<br>Prot:43,36<br>Lp:19,42<br>H.C:129,44   | Kcal:674,61<br>Prot:39,53<br>Lp:7,23<br>H.C:112,25   | Kcal:603,70<br>Prot:27,51<br>Lp:22,37<br>H.C:74,35   |
| 23  | 24  | 25  | 26   | 27   |
| LUNES   | MARTES  | MÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
| JUDÍAS VERDES CON<br>PATATA Y ZANAHORIA<br>FILETE DE PANGA EN SALSA<br>VERDE, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN | MACARRONES A LA BOLOÑESA<br>PECHUGA DE POLLO EN SALSA<br>VINAGRETA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN | ARROZ CALDOSO CON PESCADO<br>HAMBURGUESA CON TOMATE<br>NATURAL FRITO, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN | CREMA DE CALABACÍN<br>FILETE DE PALOMETA EN<br>SALSA DE TOMATE<br>FRUTA FRESCA Y PAN                   | JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZA<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>CON LECHUGA<br>YOGUR SABORES Y PAN                        |
| Kcal:639,81<br>Prot:45,27<br>Lp:12,84<br>H.C:79,53  | Kcal:827,37<br>Prot:52,18<br>Lp:30,77<br>H.C:91,45  | Kcal:738,41<br>Prot:39,89<br>Lp:26,53<br>H.C:75,27  | Kcal:707,47<br>Prot:50,32<br>Lp:23,69<br>H.C:73,39   | Kcal:734,53<br>Prot:37,88<br>Lp:22,59<br>H.C:91,84   |
| 30  | 31  |   |  |  |
| LUNES   | MARTES  | MÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
| PAELLA DE VERDURAS<br>VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN                                      | SOPA DE FIDEOS<br>TERNERA GUISADA EN<br>BANDEJAS, CON TOMATE<br>FRUTA FRESCA Y PAN                    |   |  |  |
| Kcal:791,13<br>Prot:26,42<br>Lp:15,72<br>H.C:135,11   | Kcal:777,61<br>Prot:36,63<br>Lp:39,51<br>H.C:56,13  |   |  |  |



## RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.