

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
SE DARÁ LECHE COMO COMPLEMENTO AL POSTRE.				1 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	3 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	6 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	7 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	8 Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con menestra de verduras salteadas Melocotón en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3479/832 GT: 28 GS: 3 HC: 115 AZ: 30 PROT: 33 SAL: 2
11 Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	12 Lentejas a la jardinera Palometa al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	13 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)	14 Arroz con salsa de tomate Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	15 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3394/812 GT: 29 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
18 Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	20 Alubias pintas estofadas Chuletas de cerdo al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	21 JORNADA D.O. PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada Intxaursalsa y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	22 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2986/714 GT: 21 GS: 5 HC: 93 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
25 Arroz a la milanesa Abadejo en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	27 Crema de calabaza Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)	28 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	29 Coditos con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	30 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	31 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3040/727 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES