



Enero 2022

lunes

3

10 Kcal. 943 H.C. 99
Lip. 45 Prot. 38

- Espirales con queso



- Lomo adobado

- con champiñones

- Fruta de temporada

17 Kcal. 749 H.C. 60
Lip. 43 Prot. 32

- Vainas con patatas

- Hamburguesas



- en salsa casera

- Fruta de temporada

24 Kcal. 820 H.C. 93
Lip. 25 Prot. 57

- Porrusalda local



- Ternera guisada

- con arroz integral

- Zumo de manzana local

31 Kcal. 560 H.C. 71
Lip. 19 Prot. 27

- Patatas estofadas con verduras



- Tofu con piperrada



- Fruta de temporada

martes

4

11 Kcal. 749 H.C. 60
Lip. 42 Prot. 22

- Brócoli con patatas



- Albóndigas estofadas



- en salsa española

- Fruta de temporada

18 Kcal. 809 H.C. 83
Lip. 37 Prot. 37

- Lentejas guisadas

- Palometa rebozada



- en salsa tomate

- Fruta de temporada

25 Kcal. 775 H.C. 79
Lip. 26 Prot. 56

- Garbanzos guisados

- Pechuga de pollo rebozada



- con champiñones

- Fruta de temporada

miércoles

5

12 Kcal. 669 H.C. 85
Lip. 24 Prot. 29

- Paella mixta

- Tortilla de calabacín



- con lechuga aliñada



- Yogur local



19 Kcal. 488 H.C. 55
Lip. 18 Prot. 28

- Sopa casera con fideos



- Pavo estofado

-

- Fruta de temporada

26 Kcal. 809 H.C. 109
Lip. 30 Prot. 28

- Macarrones al ajillo



- Huevos al cielo



- con pimientos rojos

- Yogur local



jueves

6

13 Mahi-Mahi

- Potaje Canario de berros



- Churros de pescado



- con mahonesa



- Platano

20 Mahi-Mahi

- Paella valenciana



- Ensalada mixta



-

- Naranja con sirope de chocolate

27 Mahi-Mahi

- Sopa pastor con fideos



- Guarrito extremeño



- con patatas fritas



- Fruta de temporada

viernes

7

14 Kcal. 771 H.C. 70
Lip. 24 Prot. 68

- Puré local de calabacín

- Muslo de pollo asado

- con lechuga y tomate aliñados



- Natillas de vainilla



21 Kcal. 644 H.C. 83
Lip. 26 Prot. 17

- Puré de verduras locales

- Tortilla de patatas al horno



- con pimientos rojos

- Yogur local



28 Kcal. 754 H.C. 70
Lip. 28 Prot. 55

- Alubias pintas con chorizo



- Pescado fresco



- en salsa vizcaína

- Yogur bebible



Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días se ofrece ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y éste se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de
sésamo



Frutos de
cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de
azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.