

Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal
LUNDI/LUNES				MARDI/MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDEDI/VIERNES			
																1/1/21			
																FIESTA			
4/1/21				5/1/21				6/1/21				7/1/21				8/1/21			
FIESTA				FIESTA				FIESTA				Macarrones Eco con tomate y gratinados con queso				Crema de calabaza			
												Pechuga de pollo a la plancha G: Lechuga y maíz/ Pan Fruta variada / Fruits variés				Milanesa de cerdo G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés			
36,63 14,17 25,67 465,9				37,87 23,24 39,26 589,19 61,32				19,78 30,88 640,09				71,91 25,58 29,88 698				36,63 14,17 25,67 465,9			
11/1/21				12/1/21				13/1/21				14/1/21				15/1/21			
Marmitako				Lentejas estofadas				Arroz tres delicias				Tricolor: Brócoli, patata y zanahoria al vapor				Crema de alubias blancas con costrones			
Tiras de ternera en salsa de zanahoria G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Merluza a la romana G: Lechuga y zanahoria rallada/ Pan Quesitos /Fruta variada / Fruits variés				Jamoncitos de pollo al horno G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				SEMANA POSTRE CASERO INFANTIL Albóndigas mixtas con salsa tomate G: Pimientos rojos asados / Pan Macedonia casera/ Fruits variés				SEMANA POSTRE CASERO PRIMARIA Estofado de pavo a la jardinera G: Verduritas / Pan Macedonia casera/ Fruits variés			
36,63 14,17 25,67 465,9				37,87 23,24 39,26 589,19 61,32				19,78 30,88 640,09				36,63 14,17 25,67 465,9				67,52 37,21 13,99 576,79			
18/1/21				19/1/21				20/1/21				21/1/21				22/1/21			
Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz con tomate				Crema de verduras				Sopa de Cocido				Fideuá de verduras y pollo			
Pollo al chilindrón G: Patatas fritas/ Pan Fruta variada / Fruits variés				Lomo de cerdo a la plancha G: Loncha de queso / Pan Fruta variada / Fruits variés				Escalope de ternera G: Lechuga y maíz/ Pan Fruta variada / Fruits variés				Cocido Castellano Completo Cocido (garbanzos, carne, chorizo, morcilla) Fruta variada / Fruits variés				Abadejo con salsa de tomate G: Pimientos rojos/ Pan Actimel/Fruta variada / Fruits variés			
36,63 14,17 25,67 465,9				61,32 19,78 30,88 640,09				61,32 19,78 30,88 640,09				52,42 32,35 26,78 611,03				71,91 25,58 29,88 698			
25/1/21				26/1/21				27/1/21				28/1/21				29/1/21			
Sopa de pollo casera				Lentejas guisadas con verduras DIA VEGETARIANO				Macarrones Eco con salsa de tomate y chorizo				Borrajás con patatas y sofrito de jamón MENÚ ESPECIAL SAN VALERO !!				FIESTA			
Musaka de carne G: Lechuga/ Pan Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Revuelto de ajetes y champiñones G: Gajos de tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés				Salmón al horno en salsa de mostaza G: Zanahoria / Pan Fruta variada / Fruits variés				Migas y Longaniza Aragonesa G: Pimientos rojos asados / Pan Roscón de San Valero/ Fruta variada / Fruits variés							
35,07 23,01 44,65 542,28				37,87 23,24 39,26 589,19				71,91 25,58 29,88 698				71,91 25,58 29,88 698							

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º 16A09079