

MENU ENERO 2020

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.



Catering García
info@cateringarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENUS COLEGIOS ENERO 2020

<p align="center"><u>6 ENERO</u></p> <p align="center">REYES MAGOS</p>	<p align="center"><u>7 ENERO</u></p> <p align="center">FESTIVO</p>	<p align="center"><u>8 ENERO</u></p> <p>Lentejas jardinera Albóndigas (1,2,7) en salsa Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (354) H (46) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: salmón en papillote + fruta</p>	<p align="center"><u>9 ENERO</u></p> <p>Judías verdes Fte. De lomo (1,2) con guarnición Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (478) H (69) L (7) P (45)</u></p> <p>Cena: ensalada de patata + fruta</p>	<p align="center"><u>10 ENERO</u></p> <p>Macarrones (1,3) con tomate Merluza (1,3,4) en salsa con guisantes Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (407) H (69) L (5) P (28)</u></p> <p>Cena: revuelto de champiñones + yogur</p>
<p align="center"><u>13 ENERO</u></p> <p>Sopa de pollo (1,3,9) Hamburguesa de ternera (2,3,7,12) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (398) H (60) L (5) P (25)</u></p> <p>Cena: dorada + trigueros + yogur</p>	<p align="center"><u>14 ENERO</u></p> <p>Alubias pintas Bacalao (1,3,4) rebozado Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (405) H (61) L (6) P (40)</u></p> <p>Cena: huevos rellenos de atún + ensalada + yogur</p>	<p align="center"><u>15 ENERO</u></p> <p>Menestra Pechuga de pollo (1) en salsa con guarnición Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (365) H (47) L (7) P (36)</u></p> <p>Cena: brócoli gratinado + fruta</p>	<p align="center"><u>16 ENERO</u></p> <p>Paella (4,5,12,14) Halibut (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal () H () L () P ()</u></p> <p>Cena: sopa juliana + yogur</p>	<p align="center"><u>17 ENERO</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Croquetas de jamón (1,2,3,7,12) Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (466) H (65) L (10) P (29)</u></p> <p>Cena: crepe de verduras + fruta</p>
<p align="center"><u>20 ENERO</u></p> <p>Crema de zanahoria Figuritas de merluza (1,2,3,4,9,10,12,14) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (407) H (49) L (12) P (30)</u></p> <p>Cena: pavo salteado con setas + fruta</p>	<p align="center"><u>21 ENERO</u></p> <p>Coliflor Muslo de pollo asado con patatas Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (355) H (48) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: hummus + verduritas + fruta</p>	<p align="center"><u>22 ENERO</u></p> <p>Lentejas con verduras Lomo adobado con champiñones Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (404) H (61) L (6) P (38)</u></p> <p>Cena : tortilla paisana + yogur</p>	<p align="center"><u>23 ENERO</u></p> <p>Espaguetis (1,2,3) con queso Limanda (1,3,4) rebozada con ensalada Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (429) H (70) L (7) P (27)</u></p> <p>Cena: guisantes con jamón + yogur</p>	<p align="center"><u>24 ENERO</u></p> <p>Patatas a la riojana Escalope de ternera (1) en salsa con guarnición Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (419) H (67) L (7) P (31)</u></p> <p>Cena: hamburguesa de salmón + yogur</p>
<p align="center"><u>27 ENERO</u></p> <p>Judías verdes San Jacobo (1,2,3,12) con patatas Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (401) H (48) L (11) P (26)</u></p> <p>Cena: crema de verduras + fruta</p>	<p align="center"><u>28 ENERO</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Tortilla de patatas (3) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (389) H (58) L (9) P (24)</u></p> <p>Cena: croquetas caseras de jamón + fruta</p>	<p align="center"><u>29 ENERO</u></p> <p>Puré de verduras Merluza (1,3,4) rebozada con guarnición Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (359) H (46) L (7) P (36)</u></p> <p>Cena: berenjenas rellenas de soja y verduras + fruta</p>	<p align="center"><u>30 ENERO</u></p> <p>Arroz con tomate Pavo (2) finas hiervas con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (469) H (72) L (7) P (32)</u></p> <p>Cena: huevo a la plancha + ensalada + yogur</p>	<p align="center"><u>31 ENERO</u></p> <p>Menestra Bacalao (1,3,4) con rodaja de tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (287) H (38) L (4) P (27)</u></p> <p>Cena: pizza de verduras y jamón + yogur</p>