

MENÚ COLEGIOS

ENERO 2021

<p><u>11 ENERO</u> Sopa de ave (1,3) Hamburguesa de ternera (7) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (463) H (66) L (12) P (28)</u> Cena: sopa de verduras y pollo + fruta</p>	<p><u>12 ENERO</u> Arroz con tomate Tilapia (1,3,4) con limón Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (285) H (38) L (4) P (30)</u> Cena: lasaña de verduras + yogur</p>	<p><u>13 ENERO</u> Menestra de verduras Croquetas de jamón (1,2,3,7) con ensalada Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (362) H (47) L (8) P (35)</u> Cena: revuelto de setas y ajetes + fruta</p>	<p><u>14 ENERO</u> Lentejas con zanahoria Merluza al horno (1,3,4) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (388) H (59) L (5) P (37)</u> Cena: lenguado a la plancha + brócoli al vapor + yogur</p>	<p><u>15 ENERO</u> Puré hortelano Pechugas de pollo a la jardinera (1,7) Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (486) H (83) L (14) P (31)</u> Cena: crema de calabacín y queso + yogur</p>
<p><u>18 ENERO</u> Coliflor rehogada Lomo (1,7) con rodajas de tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (299) H (40) L (6) P (28)</u> Cena: pollo salteado con calabacín + yogur</p>	<p><u>19 ENERO</u> Alubias pintas con verduras Muslo de pollo asado con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (482) H (79) L (7) P (36)</u> Cena: huevos rellenos de atún + fruta</p>	<p><u>20 ENERO</u> Crema de calabacín (2) Halibut (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (384) H (59) L (4) P (38)</u> Cena : espinacas con gambas + yogur</p>	<p><u>21 ENERO</u> Garbanzos con espinacas Tortilla francesa (3) con gajos de tomate Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (354) H (45) L (11) P (18)</u> Cena: fajita de pollo y verduras + yogur</p>	<p><u>22 ENERO</u> Judías verdes salteadas Albóndigas en salsa (1,2,3,7) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (454) H (64) L (11) P (36)</u> Cena: salmón al papelón + yogur</p>
<p><u>25 ENERO</u> Espaguetti (1,3) con tomate Hamburguesa de ternera (1,7) con patatas Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (555) H (83) L (13) P (32)</u> Cena: judías verdes con bacón + fruta</p>	<p><u>26 ENERO</u> Lentejas a la jardinera Bacalao (1,3,4) rebozado con rodaja de tomate Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (478) H (69) L (7) P (46)</u> Cena: pavo a la plancha + verdura a la plancha + fruta</p>	<p><u>27 ENERO</u> Patatas a la Riojana San Jacobo (1,2,3,7) con ensalada Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (283) H (39) L (8) P (14)</u> Cena: berenjena rellena de verduras y soja texturizada + yogur</p>	<p><u>28 ENERO</u> Sopa de pescado (1,3,4,5,14) Escalope de ternera (1,2) con patatas Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (412) H (70) L (6) P (30)</u> Cena: pastel de puerro y calabacín + yogur</p>	<p><u>29 ENERO</u> Puré hortelano Pechugas de pollo en salsa (1,2,7) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (395) H (60) L (4) P (39)</u> Cena: huevo frito con patata + fruta</p>

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