



Menú mensual Enero 2018

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabaza	ITALIA	Fideos a la cazuela	Arroz con caldo de pescado	Sopa de letras con caldo de verduras
Pescado al limón con cous-cous	Ensalada de mozzarella	Tortilla francesa y menestra de verduras	Croquetas de pescado con ensalada	Albóndigas jardinera con patata hervida
Fruta del tiempo	Lasaña de carne y verduras	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo			

Energía: 850, Proteína: 34, Hidratos de carbono:110, Grasa: 30

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Potaje de lentejas	FILIPINAS	Ensalada César	Ensalada de garbanzos	Macarrones napolitana con aceitunas
Merluza empanada con puré y palitos de zanahoria	Espaguetis con verduras	Pescado al horno con salsa de tomate y patatas	Arroz a la cubana	Salchichas con champiñones y ensalada
Fruta del tiempo	Pollo en adobo con arroz blanco	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo			

Energía: 910, Proteína: 54, Hidratos de carbono:107, Grasa: 30

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa maravilla	MÉJICO	Crema de verduras con picatostes	Lentejas con verduras	Rollitos de primavera de verduras con ensalada
Croquetas de pollo con ensalada variada	Arroz rojo	Nuggets de pescado con patatas fritas y ensalada	Tortilla de atún con ensalada	Hamburguesa de ternera con arroz hervido
Fruta del tiempo	Tacos con pechuga de pavo y verduras	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo			

Energía: 765, Proteína: 36, Hidratos de carbono:100, Grasa: 25

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31
Crema de verduras de temporada	CUBA	Arroz tres delicias
Lomo plancha con arroz	Ensalada de pollo	Pescado a la mallorquina con verduras
Fruta del tiempo	Bolitas de pescado macabi y patata hervida	Yogur
	Fruta del tiempo	

Energía: 795, Proteína: 45, Hidratos de carbono:96, Grasa: 25

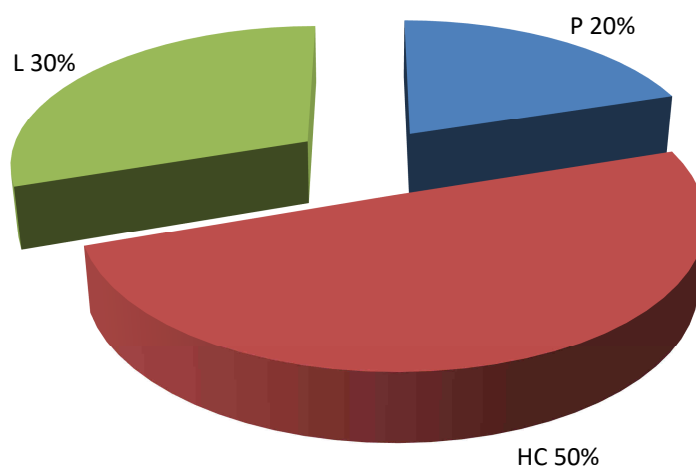
■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO ■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú enero 2018

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 834 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 104 g
Proteína media: 42 g Grasa media: 28 g

Origen de la energía



LUNES 8 DE ENERO

Crema de calabaza

Pescado al limón con cous cous

Fruta del tiempo

MARTES 9 DE ENERO (ITALIA)

Ensalada de mozzarella (Ensalada de mozzarella, tomates y prosciutto con un aderezo de mostaza, aceite, miel y vinagre de módena)

Lasaña de carne y verduras

Fruta

MIÉRCOLES 10 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Fideos a la cazuela

Tortilla francesa y menestra de verduras

Yogur

JUEVES 11 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Arroz con caldo de pescado

Croquetas de pescado con ensalada

Fruta del tiempo

VIERNES 12 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Sopa de letras con caldo de verduras

Albóndigas jardinera con patata hervida

Fruta del tiempo

LUNES 15 DE ENERO

Potaje de lentejas

Merluza empanada, puré de patatas y palitos zanahoria

Fruta del tiempo

MARTES 16 DE ENERO (Filipinas)

Spaguetti con verduras

Pollo en adobo con arroz blanco

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 17 DE ENERO

Ensalada César

Pescado al horno con salsa de tomate y patatas

Yogur

JUEVES 18 DE ENERO

Ensalada de garbanzos

Arroz a la cubana

Fruta del tiempo

VIERNES 19 DE ENERO

Macarrones napolitana con aceitunas

Salchichas con champiñones y ensalada

Fruta del tiempo

LUNES 22 DE ENERO

Sopa maravilla

Croquetas de pollo con ensalada variada

Fruta del tiempo

MARTES 23 DE ENERO (Méjico)

Arroz rojo (Arroz rojo al estilo mexicano con sofrito de tomate y cebolla)

Tacos con pechuga de pavo y verduras (Tacos mexicanos con pechuga de pavo y verduras salteadas)

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 24 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Crema de verduras con picatostes

Nuggets de pescado con patatas fritas y ensalada

Fruta del tiempo

JUEVES 25 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Lentejas con verduras

Tortilla de atún con ensalada

Fruta del tiempo

VIERNES 26 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Rollito de primavera de verduras con ensalada

Hamburguesa de ternera con arroz hervido

Fruta del tiempo

LUNES 29 DE ENERO

Crema de verduras de temporada

Lomo plancha con arroz

Fruta del tiempo

MARTES 30 DE ENERO (CUBA)

Ensalada de pollo (Macarrones, huevos hervidos, **pollo** cocinado, una lata de piña en almíbar, mostaza, aceitunas, cebolla morada, papas hervidas cortadas en cubitos , mayonesa y sal al gusto)

Bolitas de pescado macabí y patata hervida

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 31 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Arroz tres delicias

Pescado a la mallorquina con verduras

Yogur