

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2024

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<b>1</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>2</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevo con Pasta y Fruta	<b>4</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Legumbres y Fruta	<b>5</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>6</b>  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>7</b>  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres con Verdura y Lácteos	
<b>8</b>  Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta  <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</small>	<b>9</b>  Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Legumbres y Fruta	<b>10</b>  Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevo con Verdura y Lácteos	<b>11</b>  <b>Pasta integral a la napolitana</b> Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>12</b>  Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>13</b>  1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b>  1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	
<b>15</b>  Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  <small>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</small>	<b>16</b>  Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevo con Verdura y Fruta	<b>17</b>  Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Legumbres y Fruta	<b>18</b>  Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Arroz 2º Huevo con Verdura y Fruta	<b>19</b>  Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>20</b>  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres con Verdura y Fruta	<b>21</b>  1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
<b>22</b>  Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</small>	<b>23</b>  Fideuá con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevo con Patatas y Fruta	<b>24</b>  Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>25</b>  Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Huevo con Pasta y Fruta	<b>26</b>  Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>27</b>  1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>28</b>  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
<b>29</b>  Pasta con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Huevo con Legumbres y Fruta  <small>VE:3.072/735 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:25 PROT:23 SAL:1</small>	<b>30</b>  Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>31</b>  Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. - <b>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA.</b>				

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)