

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Enero 2019

COLEGIO: EL PERAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>VACACIONES</b>	8 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan	9 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan	10 Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan	11 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcl: 763 HC: 89 Prot: 32 Lip: 30
14 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	16 Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	Kcl: 618 HC: 82 Prot: 42 Lip: 20
21 Potaje de garbanzos Caldereta de pescado Postre lácteo y pan	22 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas de cerdo al horno con ensalada Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega Fruta y pan	24 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	25 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan	Kcl: 615 HC: 79 Prot: 26 Lip: 19
28 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan	29 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	30 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	31 <b>JORNADA GAST. TAILANDESA</b> Pad thai de verduras Salteado de pollo con soja Postre especial		Kcl: 574 HC: 79 Prot: 24 Lip: 20