



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Enero saludable

*Nuevas guarniciones.*

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
FESTIVO	VACACIONES	Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce  Tortilla de patata con ensalada de mixta Potato omelette with salad  Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84	Brocoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham  Ternera guisada con verduras Veal stew with vegetables  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Macarrones integrales carbonara Macaronni in carbonara sauce ADO: HG  Filete merluza horno con lechuga y zanahoria Baked belly hake with salad ADO: P  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate Ecologic stewed green beans in tomato sauce  Pollo guisadas con cous cous Chicken with cous cous ADO: G  Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82	Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with chorizo  Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz Potato omelette with salad ADO: H  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	Puré de zanahoria y patata y calabaza Carrot and potato puree  Ternera guisada con verduras Veal stew with vegetables  Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Arroz con verduras Vegetable paella  Lengüadina romana con ensalada mixta Battered sole with salad  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con tomate Macaronni in tomato sauce ADO: GH  Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate Turkey omelette with salad ADO: H  Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64	Paella pollo Chicken paella  Filete de merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO: P  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Guisantes salteados con ajo y pimentón Sautéed peas with paprika  Pollo asado con patatas fritas Roast chicken with potatoes  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85	Judías blancas ecológicas estofadas Pinto beans stew  Merluza rebozada con lechuga y zanahoria Battered hake with salad ADO: PHG  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66
27	28	29	30	31
Sopa de estrellas Stars soup ADO: HG  Pollo guisadas con verduras Chicken stew with vegetables  Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87	Lentejas guisadas con zanahoria y patata Lentils stew with vegetables  Bacalao asado con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P  Manzana ecológica, leche, pan Bio apple, milk, bread ADO: LG Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	Brocoli salteado con jamón Sautéed broccoli  Ternera guisada con cous cous Veal stew with cous cous  Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 732 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 74	Arroz integral con salsa de tomate Rice with tomato sauce  Merluza al horno con lechuga, maíz y aceituna Bake hake with sauce ADO: P  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 711 Prot. 42 Lip. 9 H.C. 86	Puré de zanahoria y patata y calabaza Carrot and potato puree  Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes ADO: GH  Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 695 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 86

**Legenda:**  
Kcal: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Legenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R

Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotón, melón  
 plátano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
FESTIVO	VACACIONES	- Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	- Pasta con tomat - Filete plancha - Fruta y leche
13	14	15	16	17
- Arroz con champiñón - Merluza rebozada - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Croquetas jamón - Fruta y leche	- Guisantes con jamón - Tortilla de atún - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Consomé - Huevos rellenos de atún - Fruta y leche
20	21	22	23	24
- Pisto - Chuleta cerdo - Fruta y leche	- Ensalada - Filete ternera - Fruta y leche	- Pasta - Pescado plancha - Fruta y leche	- Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
27	28	29	30	31
- Ensalada al gusto - Filete ruso con tomate - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Hamburguesa plancha - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Filete plancha - Fruta y leche

*Mes de la salud*

*Practica deporte a diario*

