

Enero 2023

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



<p>9 817 Kcal 69,28 Gr 34,45 Prot 49,15 HC</p> <p>Lentejas con chorizo y verduras Lentil stew with vegetables and chorizo Caballa en aceite con berenjena Mackerel in oil with aubergine 4 Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 676 Kcal 26,33 Gr 21,77 Prot 76,50 HC</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pasta with tomato and bacon 1-3T Chuleta de sajonia con verduras Baked saxony with vegetables Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>11 749 Kcal 30,24 Gr 33,41 Prot 82,87 HC</p> <p>Sopa de cocido con fideos Soup with pasta 1-3T Pelota Alicantina chickpeas, chorizo, beef, potato and carrot Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 637 Kcal 11,32 Gr 10,67 Prot 66,62 HC</p> <p>Puré de verduras calabaza y calabacín Cream of vegetables Pollo al horno con patata asada Baked chicken with potatoes Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>13 649 Kcal 26,31 Gr 22,20 Prot 81,76 HC</p> <p>Arroz tres delicias (jamón, huevo duro y guisantes) 3-8-13 Merluza en salsa al pil pil Hake in sauce al pil pil 4 Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>
<p>16 656 Kcal 24,56 Gr 14,16 Prot 74,94 HC</p> <p>Pasta con bacón y tomate Pasta with tomato sauce and bacon 1 Salchichas frescas con verduras Sausage with vegetables Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 492 Kcal 19,44 Gr 26,26 Prot 50,47 HC</p> <p>Alubias blancas con verduras stewed white beans with vegetables Filete de pescado a la plancha con pimientos Grilled fish with peppers Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>18 558 Kcal 26,25 Gr 18,99 Prot 45,09 HC</p> <p>Crema de calabaza y coliflor Pumpkin and cauliflower cream Muslitos de pollo en salsa Chicken thighs in sauce Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 608 Kcal 20,96 Gr 8,57 Prot 87,36 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Tortilla de patata y champiñón Potato omelette with mushroom Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>20 593 Kcal 32,72 Gr 26,23 Prot 48,33 HC</p> <p>Lentejas estofadas con magro y verduras Lentils with loin and vegetables Merluza en salsa verde Hake in green sauce 4 Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>
<p>23 302 Kcal 20,67 Gr 2,01 Prot 27,44 HC</p> <p>Estofado de carne con guisantes y zanahiriua Beef stew with peas and carrot Longanizas frescas con pimientos Fresh sausages with peppers Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>24 622 Kcal 23,60 Gr 19,46 Prot 79,51 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables Tortilla con bacón Bcon omelette Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>25 477 Kcal 21,74 Gr 21,80 Prot 34,11 HC</p> <p>Judías verdes con tomate Green beans with tomato Muslo de pollo al horno con patatas Chicken thigh with potatoes Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>26 750 Kcal 27,89 Gr 25,21 Prot 84,99 HC</p> <p>Pasta a la boloñesa Bolognese pasta 1-3T Merluza al huevo con berenjena Hake fillet & aubergine 1-2-3-4 Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>27 749 Kcal 30,24 Gr 33,41 Prot 82,87 HC</p> <p>Sopa de cocido con fideos Soup with pasta 1-3T Pelota Alicantina chickpeas, chorizo, beef, potato and carrot Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>
<p>30 691 Kcal 26,44 Gr 23,19 Prot 76,25 HC</p> <p>Fideuá mixta Fideuá 1-3T Filete de sajonia a la plancha con champiñón Baked saxony with mushrooms Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>	<p>31 613 Kcal 32,31 Gr 24,64 Prot 57,53 HC</p> <p>Estofado de judías pintas con arroz Beans stewed with rice Filete de merluza en salsa verde Hake in green sauce 4 Fruta natural Fruit Pan Bread 1</p>			

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Temporada

T

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años.

