

MENÚ COMEDOR ENERO

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria y Secundaria

Merienda: bocadillos variados.

Bachillerato

A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.

DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

<p>8 Espaguetis napolitana <i>Spaghetti</i> Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> *</p> <p>Hamburguesa con tomate y lechuga <i>Hamburger with tomato and lettuce</i> Cordon Bleu *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>9 Crema de puerros <i>Cream of leek soup</i> Ensalada de pollo con maíz y piña <i>Chicken salad with sweet corn and pineapple</i> *</p> <p>Lenguado con guarnición <i>Sole with garnish</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>10 Sopa de cocido <i>Chicken broth with noodles</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Lomo asado <i>Roasted turkey</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>11 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> *</p> <p>Filete de gallo rebozado <i>Breaded sole</i> Ragout con patatas <i>Beef ragout with potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>12 Fideuá Ensalada bretona <i>Salad</i> *</p> <p>Pollo en pepitoria <i>Chicken with vegetables</i> Calamares, croquetas y empanadillas <i>Coated squid, croquettes, and dumplings</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 932 Kcal; Hidratos 109 g; Proteínas 41 g; Lípidos 38 g.</i>				
<p>15 Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> Lentejas <i>Lentils</i> *</p> <p>Escalope de pescado <i>Fish escalope</i> Roti al horno con verduras <i>Roasted turkey with vegetables</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>16 Puré de zanahorias <i>Cream of carrot soup</i> Pasta con vegetales <i>Pasta with vegetables</i> *</p> <p>Pollo al chilindrón <i>Chicken with vegetables</i> Atún con tomate <i>Tuna with tomato sauce</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>17 Fabada <i>Bean stew</i> Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i> *</p> <p>Pescadilla rebozada <i>Breaded whiting</i> Escalopines al limón <i>Fillet with lemon sauce</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>18 Sopa de pescado con estrellitas <i>Fish soup</i> Judías verdes salteadas <i>Green beans</i> *</p> <p>Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Pizza *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>19 Macarrones <i>Macaroni</i> Champiñones salteados <i>Mushrooms</i> *</p> <p>Pechuga de pavo <i>Turkey breast</i> Tortilla de atún con guarnición <i>Tuna omelette with garnish</i> *</p> <p>Bizcocho de chocolate <i>Chocolate cake</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 953 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 39 g.</i>				
<p>22 Paella Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> *</p> <p>Merluza a la romana <i>Hake in batter</i> Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>23 Lentejas burgalesa <i>Lentils</i> Pisto <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>24 Puré de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Arroz con champiñones <i>Rice with mushrooms</i> *</p> <p>Pollo en salsa <i>Chicken</i> San Jacobo <i>Breaded fried ham and cheese</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>25 Tallarines <i>Pasta</i> Ensalada campera <i>Salad</i> *</p> <p>Lenguado con guarnición <i>Sole with garnish</i> Ternera asada <i>Roasted beef</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>26 Sopa maravilla <i>Soup</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs</i> Emperador a la plancha <i>Grilled swordfish</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 110 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.</i>				
<p>29 Tallarines <i>Pasta</i> Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> *</p> <p>Escalope de pescado con ensalada <i>Fish escalope with salad</i> Lomo asado con guarnición <i>Roasted turkey with garnish</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>30 Puré de hortalizas <i>Cream of vegetable soup</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonnaise</i> *</p> <p>Hamburguesa con tomate y lechuga <i>Hamburger with tomato and lettuce</i> Cordon Bleu *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>31 Alubias blancas <i>White beans</i> Menestra <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i> Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>		
<i>Resumen Diario: Energía 938 Kcal; Hidratos 115 g; Proteínas 39 g; Lípidos 38 g.</i>				

* Menú libre de aceite de palma.

l

m

x

j

v

<p>8</p> <p>Ensalada de queso <i>Salad</i> *</p> <p>Atún empanado <i>Breaded tuna fish</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Lasaña de verduras <i>Vegetable lasagne</i> *</p> <p>Nuggets *</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> *</p> <p>Chuletas de Sajonia <i>Pork chops</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> *</p> <p>Filete de merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonnaise</i> *</p> <p>Hamburguesa con cebolla <i>Hamburger with onion</i> *</p> <p>Natillas <i>Custard</i></p>
<p>15</p> <p>Sopa maravilla <i>Soup</i> *</p> <p>Pavo a la napolitana <i>Turkey with vegetables</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>16</p> <p>Ensalada ilustrada <i>Salad</i> *</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> *</p> <p>Pizza *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Arroz a la cubana <i>Rice with tomato sauce</i> *</p> <p>Pez espada al ajillo <i>Garlic swordfish</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Parmigiana <i>Eggplant au gratin</i> *</p> <p>Croquetas con ensalada <i>Croquettes with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<p>22</p> <p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i> *</p> <p>Filete de ternera <i>Beef fillet</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> *</p> <p>Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> *</p> <p>Asado de ternera <i>Roasted beef</i> *</p> <p>Natillas <i>Custard</i></p>	<p>25</p> <p>Judías estofadas <i>White beans</i> *</p> <p>Cinta de lomo <i>Pork loin</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> *</p> <p>Huevos fritos con patatas <i>Fried eggs with potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<p>29</p> <p>Arroz pilaf <i>Rice with vegetables</i> *</p> <p>Calamares <i>Coated squid</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Espaguetis napolitana <i>Pasta</i> *</p> <p>Mero a la marinera <i>Grilled grouper</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>31</p> <p>Sopa Minestrone <i>Soup</i> *</p> <p>San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>		