

MES: Enero 2025

## MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	3 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
<b>6</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.300/332 GT:17 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:20 SAL:0	<b>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</b> Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:1.777/373 GT:20 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>8</b> Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.003/440 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>9</b> Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.159/312 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>10</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.700/471 GT:21 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0
<b>13</b> Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.975/472 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0	<b>14</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha <b>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)</b> Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:1.898/454 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0	<b>15</b> Crema de patata y zanahoria (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.876/449 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0	<b>16</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.232/534 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0	<b>17</b> Espira (eco.) con tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.027/485 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:22 SAL:0
<b>20</b> <b>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)</b> Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada  VE:1.747/418 GT:18 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0	<b>21</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:1.938/464 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:15 SAL:0	<b>22</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.068/495 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>23</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz <b>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)</b> Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.142/512 GT:22 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:14 SAL:0	<b>24</b> Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.889/452 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>