

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan	9 Judías verdes salteadas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	11 Crema parmentier Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	Kcl: 682 HC: 84 Prot: 28 Lip: 21
14 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Postre lácteo y pan	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	16 Verduras salteadas Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan	17 JORNADA GAST. TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial	18 Alubias pintas estofadas Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta	Kcl: 582 HC: 69 Prot: 33 Lip: 21
21 Sopa de fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Fruta y pan	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	24 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes Postre lácteo y pan	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	Kcl: 662 HC: 83 Prot: 34 Lip: 24
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	29 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	30 Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	31 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan		Kcl: 724 HC: 73 Prot: 34 Lip: 35

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **CETOGÉNICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Crema de acelgas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	9 Salteado de judías verdes Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas Fruta	10 Sopa de cocido (sin pasta) Cocido completo Postre lácteo	11 Crema de zanahoria Rape a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y soja Postre lácteo	15 Lentejas estofadas Revuelto con champiñón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	17 Salteado de espinacas con jamón Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave (sin pasta) Pechuga de pollo a la plancha con champiñones Postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con jamón de york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	24 Crema de acelgas Palometa a la plancha con guisantes salteados Postre lácteo	25 Sopa de cocido (sin pasta) Cocido completo Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Guisantes salteados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo	29 Crema de acelgas Ventresca de merluza al horno con guisantes Fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana Lomo a la plancha con calabacín salteado Fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **GALACTOSEMIA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
VACACIONES	Arroz blanco Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Sopa de pasta Cocido completo (sin garbanzos) Pan y fruta	Crema de zanahoria Rape a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Arroz blanco Revuelto con champiñón con patatas dado Pan y fruta	Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Pasta salteada Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y fruta	Patatas estofadas Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Arroz blanco Palometa a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	Sopa de pasta Cocido completo sin garbanzos Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	Pasta salteada Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	Arroz blanco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos gratinados Pollo asado con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	24 Arroz a la milanesa Palometa a la romana con guisantes salteados Pan y postre lácteo	25 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana San jacob con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO HUEVO-POLLO-PAVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Pan y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Lomo a la plancha con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos (sin huevo) gratinados Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Filete de ternera con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	24 Arroz a la milanesa Palometa a la plancha con guisantes Pan y postre lácteo	25 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones (sin huevo) a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana San jacobó con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Menestra de verduras Filete de ternera con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de pasta Garbanzos salteados con patatas al vapor Pan y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	17 Coditos gratinados Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de pasta Palometa a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	24 Arroz con salsa de tomate Palometa a la romana con guisantes salteados Pan y postre lácteo	25 Sopa de pasta Garbanzos salteados con patatas al vapor Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones salteados Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	30 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Menestra de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO LEGUMBRES**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de pasta Filete de ternera con patatas fritas Pan y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	15 Arroz con salsa de tomate Revuelto con champiñón con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos gratinados Pollo asado con ensalada Pan y fruta	18 Crema de calabacín Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta	23 Espaguetis con salsa de tomate Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	24 Arroz con salsa de tomate Palometa a la romana con ensalada Pan y postre lácteo	25 Sopa de pasta Filete de ternera con patatas fritas Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	30 Patatas estofadas con verduras San jacob con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-19**

MENÚ: **CELIACO - NO PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	11 Crema de zanahoria Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina con ensalada Pan sin gluten y fruta	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan sin gluten y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan sin gluten y fruta	17 Coditos (sin gluten) con salsa de tomate Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan sin gluten y fruta	22 Crema de calabacín Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan sin gluten y fruta	24 Arroz con salsa de tomate Filete de palometa a la plancha con guisantes salteados Pan sin gluten y fruta	25 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan sin gluten y fruta	29 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan sin gluten y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana Lomo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan sin gluten y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan sin gluten y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO HUEVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos (sin huevo) gratinados Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	24 Arroz a la milanesa Palometa a la plancha con guisantes Pan y postre lácteo	25 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones (sin huevo) a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana San jacob con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **RICO EN FIBRA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional					
1	VACACIONES	2	VACACIONES	3	VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:				
7	VACACIONES	8	Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan integral y fruta	9	Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan integral y fruta	10	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Pan integral y postre lácteo	11	Crema parmentiner Rape a la romana con ensalada Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14	Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan integral y postre lácteo	15	Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan integral y fruta	16	Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan integral y fruta	17	Coditos gratinados Pollo asado con ensalada Pan integral y fruta	18	Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Pan integral y postre lácteo	22	Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan integral y fruta	23	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan integral y fruta	24	Arroz a la milanesa Palometa a la romana con guisantes salteados Pan integral y postre lácteo	25	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28	Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan integral y postre lácteo	29	Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan integral y fruta	30	Lentejas estofadas a la riojana San jacob con salteado de verduras con tomate Pan integral y fruta	31	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	11 Crema Parmentier Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Salchichas con ensalada Pan y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos gratinados Pollo asado con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Pan y postre lácteo	22 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	24 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con guisantes salteados Pan y postre lácteo	25 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	29 Macarrones amatriciana Pavo a la plancha con patatas panadera Pan y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana San jacob con salteado de verduras con tomate Pan y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **NO PLV**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional					
	1	VACACIONES		2		VACACIONES		3		VACACIONES		kcl: Prot: HC: Lip:			
7	8	Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta		9		Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta		10		Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta		11	Crema de zanahoria Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:	
14	15	Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y Yogur de soja		16		Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta		17		Coditos con salsa de tomate Pollo asado con ensalada Pan y fruta		18	Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:	
21	22	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con salteado de verduras con tomate Pan y Yogur de soja		23		Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Pan y fruta		24		Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta		25	Arroz con salsa de tomate Palometa a la romana con guisantes salteados Pan y fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28	29	Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y Yogur de soja		30		Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan y fruta		31		Lentejas estofadas a la riojana Lomo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan y fruta		31	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz blanco Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y Yogur desnatado	11 Crema de zanahoria Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y Yogur desnatado	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con verduras Pan y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Coditos salteados Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan y Yogur desnatado	22 Crema de calabacín Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	24 Arroz blanco Filete de palometa a la plancha con guisantes salteados Pan y Yogur desnatado	25 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y Yogur desnatado	29 Macarrones salteados Ventresca de merluza al horno con verduras Pan y fruta	30 Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con salteado de verduras Pan y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-19**

MENÚ: **CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y postre lácteo	11 Crema parmentiner Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
14 Crema de verduras Filete de lenguadina con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	15 Lentejas estofadas con arroz Revuelto con champiñón con patatas dado Pan sin gluten y fruta	16 Salteado de verduras Estofado de ternera con ensalada Pan sin gluten y fruta	17 Coditos (sin gluten) gratinados Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	18 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
21 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan sin gluten y postre lácteo	22 Crema de calabacín Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan sin gluten y fruta	24 Arroz a la milanesa Filete de palometa con guisantes salteados Pan sin gluten y postre lácteo	25 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
28 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	29 Macarrones (sin gluten) amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panadera Pan sin gluten y fruta	30 Lentejas estofadas a la riojana Lomo a la plancha con salteado de verduras con tomate Pan sin gluten y fruta	31 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Pan sin gluten y fruta		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES