

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: ENERO 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	9 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza rebozado Yogur y pan	10 Guisantes con patatas dado Albóndigas con salsa de tomate Fruta y pan integral
13 Crema de zanahoria con manzana Jamoncitos de pollo asado Fruta y pan	14 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	15 Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	16 Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	17 Salteado de acelgas con patatas Libritos de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
20 Arroz hortelano con legumbres con verduras Lomo adobado Tomate con atún Fruta y pan	21 Guiso de garbanzos Pastel de salmón con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	22 Sopa maravilla Pechugas empanadas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	23 Judías verdes con patata Hamburguesa mixta ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	24 Espirales con salsa de tomate con atún Abadejo rebozado Fruta y pan
27 Lentejas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	28 Fideuá con verduras Libritos de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	29 Crema de calabacín canelones de carne gratinados. Fruta y pan	30 Arroz(integral) con tiras de pollo Filete de limanda al horno Yogur y pan integral	31 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa de champiñon Fruta y pan