

MES: Enero 2025

Andrés Oliván

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	3 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	7 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)  VE:2.455/587 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:17 SAL:3	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)  VE:2.525/604 GT:22 GS:6 HC:66 AZ:20 PROT:35 SAL:2	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)  VE:2.436/583 GT:26 GS:9 HC:62 AZ:19 PROT:22 SAL:2	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)  VE:2.532/606 GT:16 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:34 SAL:3	14 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)  VE:2.448/586 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:18 PROT:26 SAL:2	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  VE:2.412/577 GT:15 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:20 SAL:2	16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  VE:2.452/587 GT:18 GS:3 HC:66 AZ:22 PROT:38 SAL:2	17 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)  VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2	18 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  VE:2.497/597 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:18 PROT:32 SAL:2	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)  VE:2.499/598 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:20 SAL:2	22 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  VE:2.559/612 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:24 PROT:22 SAL:3	23 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)  VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  VE:2.408/576 GT:21 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:25 SAL:2	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
27 Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)  VE:2.428/581 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:26 SAL:2	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)  VE:2.539/608 GT:22 GS:6 HC:72 AZ:21 PROT:27 SAL:2	29 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  VE:2.480/593 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:23 PROT:22 SAL:2	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  VE:2.517/602 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:2	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  VE:2.446/585 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:30 SAL:2		

(\* Recomendación cena (\*\* Recomendación comida // A partir de 18 meses)