



MENÚ INVIERNO

Enero 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																			
7	8	9	10	11																																			
NO LECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪Caldo de verduras repollo ▪Merluza al horno ▪Ensalada de lechuga Arroz cocido ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Espinacas a la crema ▪Pollo al horno ▪Champiñones salteados y patata cocida ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Garbanzo estofado con verduras/puré (calabacín, calabaza) ▪Huevo revuelto con tomate. ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabacín ▪Merluza con tomate al horno ▪Lacitos de pasta con arroz ▪Pan/agua/lácteo variable 																																			
14	15	16	17	18																																			
<ul style="list-style-type: none"> ▪Garbanzos con repollo ▪ Arroz a la cubana ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras ▪Merluza en salsa verde ▪ Ensalada de lechuga y maíz. Patatas al vapor ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Menestra de verduras ▪Pasta gratinada con tomate, queso y jamón cocido ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de legumbres ▪Croquetas de bonito ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Grelos con patatas con ajada ▪Ragout de pavo con patatas ▪Ensalada de zanahoria y remolacha cocida ▪Pan/agua/lácteo variable 																																			
21	22	23	24	25																																			
<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de lechuga/espinaca/escarola y zanahorias ▪Filete de ternera empanado ▪Patatas fritas ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Acelgas con ajada y pimentón y huevo duro ▪Calamares en su tinta ▪Arroz cocido ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, leche) ▪Abadejo en salsa verde ▪Ensalada de lechuga, tomate, guisante cocido y maíz ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Espaguetis a la boloñesa (tomate, ternera, zanahoria) ▪Garbanzos con espinacas/puré ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Coliflor con bechamel ▪Merluza cocida con ajada y pimentón ▪Patata al vapor ▪Pan/agua/ Lácteo variable (queso gallego) 																																			
28	29	30	31																																				
<ul style="list-style-type: none"> ▪Grelos con ajada ▪Albóndigas de cerdo (carne de cerdo, huevo, pan blanco, cebolla, ajo, leche de vaca entera, harina de trigo, perejil) ▪Arroz con tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Sopa de cocido (fideos, lacón) ▪Cocido casero (carne de vaca, pollo, chorizo magro extra, garbanzo, zanahoria, puerro, repollo, patata) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Arroz salteado con huevo y hortalizas ▪Guiso de choupa con patatas ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tallarines con puerro y berenjena ▪Tortilla francesa ▪Ensalada de tomate, maíz, zanahoria rallada y aceituna ▪Pan/agua/Fruta 																																				
<p>Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Grupo</th> <th>Energía</th> <th>Proteínas</th> <th>Hidratos C</th> <th>Fibra vegetal</th> <th>Lípidos</th> <th>Colesterol</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SEMANA 1</td> <td>823kcal</td> <td>33gr</td> <td>94g</td> <td>16g</td> <td>32g</td> <td>133g</td> </tr> <tr> <td>SEMANA 2</td> <td>834kcal</td> <td>34gr</td> <td>104g</td> <td>18g</td> <td>28g</td> <td>89g</td> </tr> <tr> <td>SEMANA 3</td> <td>834kcal</td> <td>35gr</td> <td>92g</td> <td>15g</td> <td>33g</td> <td>135g</td> </tr> <tr> <td>SEMANA 4</td> <td>838kcal</td> <td>37gr</td> <td>91g</td> <td>18g</td> <td>32g</td> <td>163g</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen</p>					Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	SEMANA 1	823kcal	33gr	94g	16g	32g	133g	SEMANA 2	834kcal	34gr	104g	18g	28g	89g	SEMANA 3	834kcal	35gr	92g	15g	33g	135g	SEMANA 4	838kcal	37gr	91g	18g	32g	163g
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol																																	
SEMANA 1	823kcal	33gr	94g	16g	32g	133g																																	
SEMANA 2	834kcal	34gr	104g	18g	28g	89g																																	
SEMANA 3	834kcal	35gr	92g	15g	33g	135g																																	
SEMANA 4	838kcal	37gr	91g	18g	32g	163g																																	