

# Colegio o en blanco Enero 2023

## MENÚ BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Vacaciones

3
Vacaciones

4
Vacaciones

5
Vacaciones

6
Vacaciones

9
1º.Sopa de Pollo
2º. Algodigas con arroz
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

10
1º.Puré de verduras
2º.Tortilla española con ensalada mixta
Fruta/ Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

11
1º.Crema de garbanzos
2º. Pasta pomodoro con queso
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

12
1º. Puré de berros
2º. Atún en adobo con verduras horneadas
Fruta/ Pan
Calorías Prot. 1º. Sopa Lípidos
625 29 80 20

13
1º. Potaje de lentejas
2º.Jamonicos de pollo con ensalada de temporada
Yogur / Pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

16
1º. Sopa de puchero a la hierba buena
2º. Pescado con mojo y papas sancochadas
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

17
1º. Crema de calabaza
2º.Arroz amarillo con carne y verduras
Fruta/ Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

18
1º.Potaje de judias
2º.Tallarín thai
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

19
1º. Crema de espinacas
2º. Pizza de pavo queso y tomate
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

20
1º. Sopa de pescado
2º.Lomo con papas y ensalada variada
Yogur / Pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

23
1º.Moros y cristianos
2º.Churros de pescado con ensalada de col y remolacha
Fruta/ Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

24
1º.Sopa de ternera
2º. Tortilla paisana con pisto de verduras
Fruta/ Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

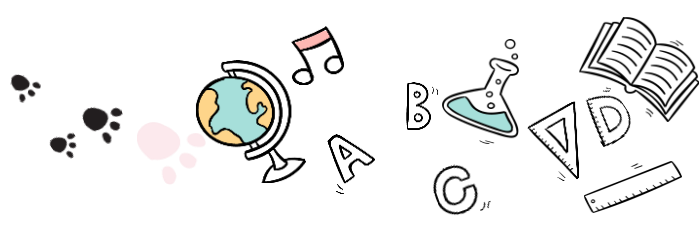
25
1º. Caldo de papas
2º. Pollo al horno con ensalada de tomates
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

26
1º. Crema de guisantes con churrasco de bacon
2º. Espirales salsa aurora
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

27
1º.Crema de col y calabaza
2º. Paella mixta
Yogur / Pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

30
1º.Purrusalda
2º.Pescado portuguesa con verduras y papas
Fruta/Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20

31
1ºRancho canario
2º. Espagueti bologñesa
Fruta / Pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
625 29 80 20



### Sugerencias para la cena:

Si comes ...
Verduras + Huevo
Carne
Pescado
Legumbres + Huevo
Carne
Pescado
Pasta o arroz + Huevo
Carne
Pescado

Debes cenar ...
Pasta o arroz + Carne
Pescado
Huevo
Verduras + Carne
Pescado
Huevo
Verduras + Carne
Pescado
Huevo

### Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada ...
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz ...)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate ...
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra ...



