

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2020

**COLEGIO:** CORPUS CHRISTI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>2</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>3</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>4</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>7</b> <b>VACACIONES</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>8</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>9</b> Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>10</b> Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3199/765 GT: 27 GS: 5 HC: 106 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 3
<b>13</b> Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>14</b> Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>15</b> Arroz tres delicias Bacalao al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>16</b> <b>J.G. PAIS VASCO</b> Porrusalda Sukalki de ternera Postre especial y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>17</b> Espirales con tomate Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>19</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3307/791 GT: 26 GS: 7 HC: 98 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 2
<b>20</b> Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Ragout a la jardinera con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>22</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>23</b> Sopa de cocido Lomo asado en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>24</b> Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3133/749 GT: 25 GS: 5 HC: 95 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b> Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>28</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>30</b> Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>31</b> Arroz a la milanesa Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta			VE: 2491/596 GT: 23 GS: 5 HC: 74 AZ: 22 PROT: 24 SAL: 2

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**