

Enero 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6 DÍA DE REYES MAGOS</p>	<p>7 Kcal. 910 H.C. 93 Lip. 46 Prot. 35</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos a la Milanesa - Hamburguesas - en salsa cazadora - Yogur 	<p>1 URTEBERRIA</p> <p>8 Kcal. 633 H.C. 85 Lip. 21 Prot. 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con zanahoria y puerro - Tortilla francesa al horno - con lechuga y tomate aliñados - Fruta de temporada
<p>11 Kcal. 847 H.C. 85 Lip. 40 Prot. 33</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa casera con fideos - Filete de perril empanado - con lechuga aliñada - Flan de vainilla 	<p>12 Kcal. 663 H.C. 72 Lip. 29 Prot. 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de 4 verduras - Pollo guisado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada 	<p>13 Kcal. 878 H.C. 91 Lip. 35 Prot. 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Palometa - en salsa vizcaína - Yogur 	<p>14 Kcal. 694 H.C. 97 Lip. 23 Prot. 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de garbanzos con chorizo - Huevos al gusto - con lechuga aliñada - Fruta de temporada 	<p>15 Kcal. 657 H.C. 55 Lip. 32 Prot. 37</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romanesco al ajoarriero - Redondo de ternera - en salsa casera de queso - Fruta de temporada
<p>18 Kcal. 647 H.C. 63 Lip. 33 Prot. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guisantes con refrito y jamón curado - Tortilla de patatas al horno - con lechuga y tomate aliñados - Fruta de temporada 	<p>19 Kcal. 981 H.C. 92 Lip. 44 Prot. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales a la bolognesa - Merluza - en salsa verde - Yogur 	<p>20</p>	<p>21 Kcal. 778 H.C. 69 Lip. 23 Prot. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas pardinas con tomate y pimientos - Muslo de pollo asado - con lechuga aliñada - Fruta de temporada 	<p>22 Kcal. 853 H.C. 132 Lip. 26 Prot. 22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabaza - Cuscús mediterráneo - con salteado de verduras - Melocotón en almibar
<p>25 Kcal. 712 H.C. 73 Lip. 32 Prot. 30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor con refrito de ajo y cebolla - Libritos de jamón y queso - con lechuga aliñada - Yogur 	<p>26 Kcal. 861 H.C. 95 Lip. 30 Prot. 53</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz marinero - Alas de pollo asadas - con pimientos rojos y verdes - Fruta de temporada 	<p>27 Kcal. 801 H.C. 76 Lip. 33 Prot. 53</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con berza y patata - Bacalao - al ajoarriero con patatas dado - Fruta de temporada 	<p>28 Kcal. 753 H.C. 75 Lip. 38 Prot. 16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas - Albóndigas estofadas - en salsa española - Yogur 	<p>29 Kcal. 825 H.C. 79 Lip. 37 Prot. 47</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas estofadas ratatouille - Merluza - en salsa koxkera - Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.