



MENÚ ALÉRGICOS A LA LECHE ENERO 2019



	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	KCAL	790
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN	PURÉ DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) YOGUR DE SOJA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	95
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	29
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	KCAL	876
ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA PAN	PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA A LA ANDALUZA FRUTA PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA PAN	JORNADA ALEMANA SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS YOGUR DE SOJA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	34
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	KCAL	802
TALLARINES CON VERDURAS ATÚN CON TOMATE FRUTA PAN	PURÉ DE CALABAZA (con patata, zanahoria, calabaza) HAMBURGUESA CON TOMATE Y PAPAS FRITAS FRUTA PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON CROQUETAS DE JAMÓN (sin leche) YOGUR DE SOJA PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con zanahoria, huevo y jamón) SUPREMA DE MERLUZA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	101
					PROTEÍNAS	32
					LÍPIDOS	32
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		KCAL	857
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN LOMO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA PAN	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN	MENÚ DEL ALUMNO PURÉ DE CALABACÍN ECOLÓGICO TIRAS DE POLLO (sin leche) YOGUR DE SOJA PAN		HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	35