



***Sugerencia del mes del Chef**
Enero saludable

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
29	30	31	1	2
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES
5	6	7	8	9
FESTIVO	DÍA DE REYES MAGOS	VACACIONES	Arroz con tomate Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S Yogur, leche y pan Yoghurt, milk, bread ADO: LG Kcal. 684 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 89	Crema de verduras de temporada Vegetables soup Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97
12	13	14	15	16
Judías verdes ecológicas con tomate Ecologic stewed green beans in tomato sauce Pollo guisado con cous cous Stewed chicken with cous cous ADO: G Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82	Garbanzos estofados con verduras Chickpeas wtewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada Salmon in saucewith salad ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	Coliflor rehogada con cebolla Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93	Pasta integral con tomate Pasta in tomato sauce ADO: HG Abadejo al horno con ensalada Baked pout with salad ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 684 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 89	Judías blancas guisadas Beans stew Huevos villarroy con ensalada Villaroy eggs with salad ADO: PGLHS Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with chips ADO: G Natillas y pan integral Coustard and whole bread ADO: LG Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64	FESTIVO	Pasta integral boloñesa Pasta bolognese ADO: GH Merluza al limón con zanahoria baby Lemon baked hake with carrot baby ADO: P Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Paella de verduras Vegetables paella Pavo al horno con ensalada Roasted turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata Cod delights with potato ADO: GP Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G Pollo asado con ensalada Baked chicken with cous cous ADO: G Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	Pasta integral con tomate Pasta with tomato ADO: HG Carne picada con cebolla y pimiento Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG Kcal. 732 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 74	Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72	Crema de verduras de temporada Vegetable puree Salmón a la naranja con patata Orange salmon with potato ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 86

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:

Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada
Manzana, melocotón, melón
platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
Calabacín, judia verde,
zanahoria, puerro, lechuga,
acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
29	30	31	1	2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES
5	6	7	8	9
VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta o yogur	Sopa de verduras Merluza en salsa verde Fruta o yogur
12	13	14	15	16
Ensalada de pasta Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Conejo al ajillo Fruta o yogur	Arroz con verduras Sepia al horno con patata Fruta o yogur	Crema de zanahoria Revuelto de setas Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Pollo asado con patata Fruta o yogur
19	20	21	22	23
Sopa de pasta Tortilla de queso Fruta o yogur	Pimientos en vinagreta Ternera guisada Fruta o yogur	Judías blancas con verduras Pollo a la plancha con queso Fruta o yogur	Berenjena a la plancha con tomate Trucha a la navarra Fruta o yogur	Ensalada mixta Pavo con pimientos Fruta o yogur
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Revuelto de jamón y queso Fruta o yogur	Arroz con tomate Merluza con tomate Fruta o yogur	Pasta salteada con verduras y soja Pollo relleno de queso y espinacas Fruta o yogur	Ensalada verde (lechuga, escarola, canonigos) Lomo con pimientos Fruta o yogur	Sopa de verduras Fajitas de carne picada con verduras Fruta o yogur

Mes de la salud

Practica deporte a diario



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña