

MENÚ ENERO 1 AÑO



School Year
23-24

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Año Nuevo	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con ternera	Noche de Reyes 
	Tortilla de patata con ensalada de tomate	Merluza en salsa de zanahoria	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con jamón
Ragú de pavo	Lenguadina en salsa marinera	Filetes rusos en salsa barbacoa	Salmón en salsa de verdura	Pechuga de pollo plancha
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con jamón	Puré de verdura con ternera
Tortilla Francesa de jamón	Salmón al horno en salsa de zanahoria	Pechuga de pollo empanada	Albóndigas a la jardinera	Merluza a la romana
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con jamón	Puré verdura de pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con ternera
Cinta de lomo plancha	Lenguadina en salsa de espinacas	Pollo asado	Lomitos de merluza a la andaluza	Carne de ternera guisada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con pescado		
Croquetas artesanas de jamón	Salmón al horno	Pechuga de pollo plancha		
POSTRES	 Fruta del tiempo(tres días a la semana), lácteos.			

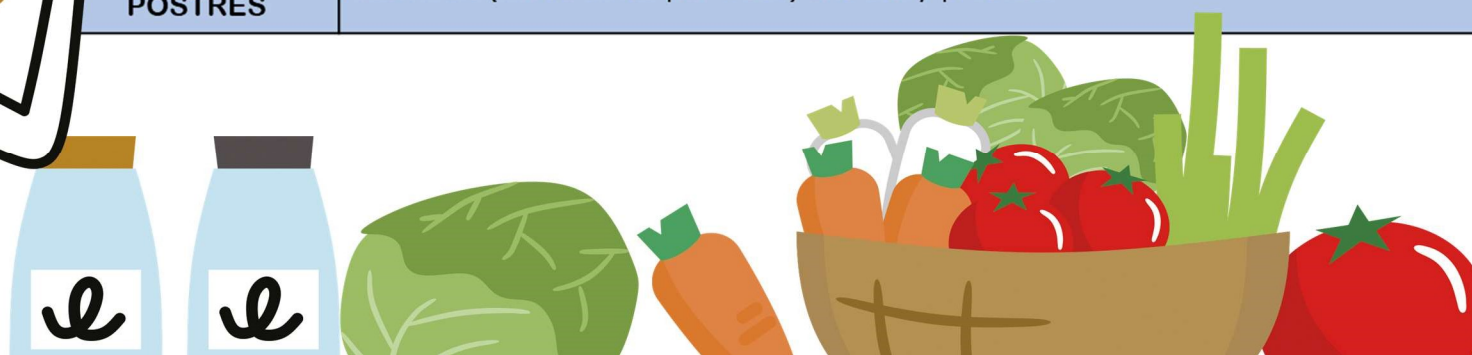
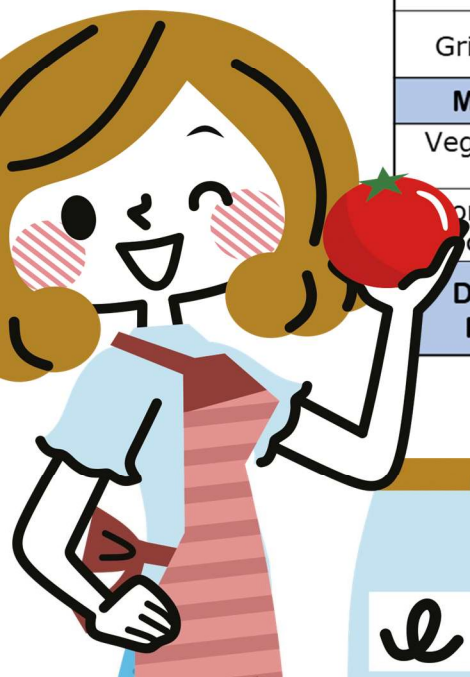


MENU JANUARY 1 YEAR

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
 New Year	Vegetable cream with fish	Vegetable cream with chicken	Vegetable cream with veal	 Wise Men Night
	Spanish omelette	Hake in carrot sauce	Breaded chicken breast	
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Vegetable cream with fish	Vegetable cream with veal	Vegetable cream with fish	Vegetable cream with chicken	Vegetable cream with ham
Turkey ragu	Sole in mariniere sauce	Salisbury steaks in barbecue sauce	Salmon in vegetable sauce	Grilled chicken breast
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Vegetable cream with fish	Vegetable cream with chicken	Vegetable cream with fish	Vegetable cream with ham	Vegetable cream with veal
Ham omelette	Baked salmon in carrot sauce	Breaded chicken	Jardinière meatballs	Breaded hake
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Vegetable cream with fish	Vegetable cream with ham	Vegetable cream with fish	Vegetable cream with chicken	Vegetable cream with veal
Grilled pork loin	Sole in spinach sauce	Roasted chicken	Battered loin hake	Stewed veal
MONDAY 29	TUESDAY 30	WEDNESDAY 31		
Vegetable cream with fish	Vegetable cream with chicken	Vegetable cream with fish		
Homemade ham croquettes	Baked salmon	Grilled chicken breast		
DESSERTS/ POSTRES	Fresh fruit (Three times per week) and dairy products			



School Year
23-24



1 AÑO

DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
2	352	41	13	2
3	339	37	20	3
4	393	47	17	4
8	369	36	22	8
9	343	34	15	9
10	339	41	23	10
11	347	38	18	11
12	349	40	19	12
15	359	33	14	15
16	343	36	20	16
17	360	35	25	17
18	329	34	20	18
19	329	34	20	19
22	365	40	19	22
23	355	32	14	23
24	366	32	25	24
25	339	34	22	25
26	358	37	20	26
29	394	37	33	29
30	332	38	18	30
31	360	38	20	31

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

De todos es conocido la importancia de la ingesta de fruta en nuestro día a día. Comer fruta es darle a nuestro cuerpo fibra soluble /insoluble, polifenoles, vitaminas, minerales...todos estos compuestos beneficiosos en unos sencillos bocados. Una de las mejores formas de tomar esta fruta es en compota. Es uno de los platos más eficaces para combatir el estreñimiento, así como para aliviar molestias estomacales y acidez. Hay tantas recetas como gustos. Desde simplemente cortar la manzana y calentarla un par de minutos al microondas, a hacer unas deliciosas manzanas asadas en el horno.



Sus componentes son beneficiosas para nuestra microbiota, la gran aliada para mantener nuestro estado de salud en orden.

Podemos aderezarla con canela, frutos secos, frutos rojos