

MENÚ ENERO 2º CICLO



School Year
23-24

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 CHRISTMAS HOLIDAYS 				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espirales con atún gratinadas al horno	Lentejas guisadas con verduras	Arroz tres delicias	Sopa de ave con fideos	Crema de zanahorias
Ragú de pavo con verduritas al horno	Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmón en salsa de verdura con calabacín rehogados	Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Paella de verduras	Garbanzos estofados a la madrileña	Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	Crema de verdura de la huerta	Sopa de ave con picadillo
Tortilla Francesa de jamón con ensalada de tomate	Salmón al horno en salsa de zanahoria con guisantes rehogados	Pechuga de pollo empanada con puré de patatas	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Canelones de atún gratinados al horno	Judías blancas estofadas con verduritas al vapor	Menestra de verdura al vapor	Crema de calabacín	Sopa de cocido
Cinta d elomo plancha con lechuga y tomate	Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	Pollo asado con patatas fritas	Lomitos d emerluza a la andaluza con calabacín salteados	Cocido completo con garbanzos carne chorizo, patata y zanahoria
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideua de pollo y verduritas	Lentejas guisadas con verdura	Crema de calabaza		
Croquetas artesanas de jamón con ensalada de tomate	Salmón al horno con zanahorias baby	Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate y lechuga		
POSTRES	Fruta del tiempo(tres días a la semana), lácteos.			



MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
 CHRISTMAS HOLIDAYS 				
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Pasta and tuna gratin	Lentils with vegetables stew	Three delights rice	Poultry soup with pasta	Carrot cream
Turkey ragu with baked vegetables	Sole in marieniere sauce	Salisbury steaks in barbecue sauce with french fries	Salmon in vegetable sauce with sauteed courgette	Grilled chicken vrest with baked potatoes
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Vegetable paella	Madrileña style chickpea stew	Sauteed steamed runner beans with ham	Fresh vegetable cream	Poultry soup
Ham omelette with tomato salad	Baked salmon in carrot sauce with sauteed green peas	Breaded chicken with mashed potatoes	Jardinière meatballs with diced potatoes	Breaded hake with tomato and sweetcorn salad
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Baked tuna cannelloni gratin	Beans and vegetables stew	Steamed vegetables stew	Courgette cream	Stew soup
Grilled pork loin with	Sole in spinach sauce with roasted pumpkin	Roasted chicken with french fries	Battered loin hake with sauteéd courgettes	Chickpea, meat, chorizo, potatoes and carrot stew
MONDAY 29	TUESDAY 30	WEDNESDAY 31		
Chicken and vegetable noodle paella	Lentils and vegetable stew	Pumpkin cream		
Homemade ham croquettes	Baked salmon with baby carrots	Grilled chicken breast with lettuce and tomato salad		
DESSERTS/ POSTRES	Fresh fruit (Three times per week) and dairy products			

MENU JANUARY 2nd STAGE



School Year
23-24

2º CICLO CELIACOS				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
8	499	48	30	21
9	463	46	21	22
10	459	55	31	13
11	469	52	24	18
12	473	54	25	17
15	485	45	20	25
16	465	48	26	18
17	488	47	33	18
18	445	46	26	17
19	445	46	26	17
22	493	54	25	20
23	481	44	20	25
24	495	44	33	21
25	459	46	30	17
26	484	51	26	20
29	532	49	45	17
30	449	52	24	16
31	460	48	25	18

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