

Menú de: ENERO 2025 Nido

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



7 Kcal 722 HC 96 Lip 26 Prot 26

Arroz tres delicias
Merluza en tempura

Fruta de temporada

8 Kcal 738 HC 104 Lip 26 Prot 22

Macarrones salteados con ajo y orégano
Nuggets
Verduritas dado
Yogur natural

9 Kcal 732 HC 73 Lip 36 Prot 29

Crema de guisantes
Parmentier con boloñesa

Fruta de temporada

10 Kcal 613 HC 75 Lip 22 Prot 28

Puré de verduras natural
Caldero de cerdo duroc en salsa de orégano
Patatas panaderas
Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 92 Lip 18 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa verde

Yogur natural

14 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

15 Kcal 690 HC 76 Lip 20 Prot 27

Crema de calabacín natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

16 Kcal 664 HC 74 Lip 25 Prot 34

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón york

Fruta de temporada

17 Kcal 735 HC 98 Lip 22 Prot 35

Fusilli con salsa de tomate
Filete de pollo asado con un punto de mostaza

Fruta de temporada

20 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz con calamares
Supremas de merluza con salsa marinera

Fruta de temporada

21 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

22 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas

Fruta de temporada

23 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado plancha

Yogur natural

24 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Crema de judías verdes y verduras
Macarrones boloñesa

Fruta de temporada

27 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata

Fruta de temporada

28 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

29 Kcal 601 HC 67 Lip 25 Prot 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur natural

30 Kcal 656 HC 77 Lip 21 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo asado al

Fruta de temporada

31 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de tomate
Abadejo al horno

Yogur natural

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRA AL COMEDOR

