

Menú Basal Enero (January)

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<p>10 1799Kj/426kcal; Gr:8g; GrSat:1g; HC:62g; Az:59g; Fib:3g; Pr:25g</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera +S Rice with tomato sauce</p> <p>Rodaja de merluza con guisantes Hake in sauce with peas</p> <p>Macedonia de frutas y pan integral Fresh fruit and bread</p>	<p>11 :1915Kj/455kcal; Gr:11g; HC:55g; Az:13g; Fib:10g; Pr:29g</p> <p>Alubias pintas estofadas con chorizo +S Stewed beans with chorizo</p> <p>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz Tuna stuffed eggs with a bed of lettuce and corn</p> <p>Fruta fresca, y pan Fresh fruit, glass of milk and bread</p>	<p>12 :2643Kj/629kcal; Gr:15g; GrSat:3g; HC:61g; Az:9g; Fib:23g; Pr:51g</p> <p>Espinacas con bechamel +S Spinach with bechamel</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras +S Meatballs in sauce with vegetables</p> <p>Yogurt de frutas y pan integral Fruit yogurt and bread</p>	<p>13 276Kj/542kcal; Gr:20g; HC:37g; Az:3g; Fib:5g; Pr:51g;</p> <p>Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew)</p> <p>Fruta fresca, y pan Fresh fruit, glass of milk and bread.</p>	<p>14 2441Kj/583kcal; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43</p> <p>Crema de calabaza +S Pumpkin cream</p> <p>Pollo en pepitoria con patatas Sauce chicken with chips</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>
<p>17 :4241Kj/1023kcal; Gr:85g; GrSat:7g; HC:18g; Az:7g; Fib:1g;</p> <p>Lentejas estofadas con verduras +S Stewed lentils with sausage</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Baked sardines with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>18 2529Kj/601kcal; Gr:15g; GrSat:1g; HC:73g; Az:4g; Fib:13g;</p> <p>Crema de verduras +S Pumpkin cream</p> <p>Filetes rusos con salsa de tomate y arroz integral hervido steaks with tomato sauce and rice</p> <p>Natillas caseras y pan Homemade custard and bread</p>	<p>19 :866086Kj/206760kcal; Gr:9234g; GrSat:2690g; HC:5223g;</p> <p>Potaje castellano Vegetable, cod and egg stew</p> <p>Tortilla de jamón con loncha de queso Ham omelette with Slice of cheese</p> <p>Fruta fresca, y pan Fresh fruit, glass of milk and bread</p>	<p>20 :2896Kj/688kcal; Gr:22g; GrSat:3g; HC:86g; Az:80g; Fib:1g; Pr:36g;</p> <p>Pasta con tomate y chorizo Pasta with tomato sauce and sausage</p> <p>Abadejo a la romana con ensalada +S Palometa in marinade with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>21 4416Kj/1053kcal; Gr:47g; GrSat:7g; HC:113g; Az:104g; Pr:44g;</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon Green beans sauteed with bacon</p> <p>Pollo asado con patatas Roasted Chicken With Potatoes</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>
<p>24 :2966Kj/705kcal; Gr:21g; GrSat:6g; HC:84g; Az:14g; Fib:8g; Pr:41g</p> <p>Crema de zanahorias +S Carrots cream</p> <p>Canelones de atún gratinados Gratin cannelloni</p> <p>Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and bread</p>	<p>25 3933Kj/946kcal; Gr:70g; GrSat:6g; HC:38g; Az:1g; Pr:41g</p> <p>Patatas estofadas con bacalao Stewed potatoes with cod</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada Cheese omelette with salad</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>	<p>26 1634Kj/392kcal; Gr:24g; GrSat:3g; HC:15g; Az:10g; Fib:4g; Pr:27g;</p> <p>Salteado de verduras Sautéed vegetables</p> <p>Escalope de pollo empanado con ensalada Chicken escalope breaded with salad</p> <p>Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread</p>	<p>27 2441Kj/583kcal; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g</p> <p>Paella mixta Paella</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate Poultry sausages with tomato sauce</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>28 2682Kj/642kcal; Gr:36g; GrSat:6g; HC:32g; Az:7g; Fib:3g; Pr:46g</p> <p>Alubias estofadas con verduras Stewed beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa con champiñón Hake in sauce with mushroom</p> <p>Geatina de frutas y pan Gelly fruit and bread</p>
<p>31 :5772Kj/1388kcal; Gr:98g; GrSat:10g; HC:87g; Az:14g; Fib:9g; Pr:35g;</p> <p>Lentejas estofadas con verduras +S Stewed lentils with vegetables</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y guisantes Boiled eggs with bechamel and peas</p> <p>Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and bread</p>				

Cenas recomendadas para

10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
Cinta de lomo adobada con zanahoria asada. Fruta	Calabacines con tomate, atún y queso gratinado. Fruta	Merluza a la gallega Fruta	Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso Fruta	Sardinias en papillot con patata hervida Fruta
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
Sopa de verduras con fideos integrales. Fruta	Tortilla de calabacín y picadillo de tomate. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana. Fruta	Judías verdes con patata, tomate y bonito Fruta	Bacalao con tomate Fruta
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
Boquerones a la andaluza con ensalada Fruta	Guisantes salteados con jamón. Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	Tomates asados rellenos de bonito Frutas	Huevos rellenos de york con ensalada Fruta
31/01/2022				
Chuletillos de cordero con calabacín salteado. Fruta				

Leyenda de alérgenos en los menús servidos:



PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR



Queridas familias, Colectividades M. Maestro os desea un ¡Feliz Año Nuevo! Y una cálida bienvenida al comedor escolar 2022.

Empezamos el año con felicidad, buenos hábitos alimentarios y buenos deseos para los que nos rodean. La semana del 30 de enero celebraremos el Día Escolar de la Paz y la No Violencia aprovechando estas fechas tan señaladas, realizando talleres y actividades de valores como la solidaridad, el respeto, la no violencia y la amistad, durante nuestro tiempo libre del horario de comedor.



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

