

# Menú Enero

## CEIP BERNAT ARTOLA

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
Ensalada de calabaza, aceitunas y lombarda 10,12, Espaguetis carbonara vegetal 7,1,3, Tortilla de atún 3,4, Pan 1, Fruta del tiempo M  Crema de brócoli + quesadillas + fruta K:817,G:33,S:4,H:92,P:34	Ensalada de manzana y pasas 5,6,7,8,12, Potaje de garbanzos y espinacas Pollo con naranja Pan 1, Fruta del tiempo X Bacalao al horno con limón + salteado de champiñones + fruta K:866,G:32,S:8,H:79,P:54	Ensalada de calabaza y lombarda Sopa de letras 1,3,6,10, Pescado azul fresco (A) en tempura 4,1, Pan 1, Chips de boniato al horno Fruta del tiempo J+ espárragos verdes a la plancha + lácteo K:730,G:25,S:5,H:82,P:35	Ensalada de naranja y zanahoria 12, Arroz al horno Pan, aceite y queso fresco 1,7, Pan 1, Yogur de oveja artesano 7,  Revuelto con gambitas + fruta K:1042,G:42,S:14,H:125,P:32	
13	14	15	16	17
Ensalada de manzana, zanahoria y aceitunas 10,12, Lentejas estofadas 1, Merluza con limón 4, Pan 1, Fruta del tiempo L Crema de calabaza + pollo al horno con salsa de almendras + fruta K:589,G:16,S:3,H:73,P:31	Ensalada de lombarda y calabaza. Arroz con tomate Tortilla de boniato 3, Pan 1, Fruta del tiempo M Lubina al horno + ensalada de manzana + lácteo K:856,G:32,S:3,H:107,P:24	Ensalada de remolacha y espinacas 12, Crema de coliflor 1,5,6,7,8,11, Pavo con ciruelas y cuscús 5,8,1,6,10, Pan 1, Fruta del tiempo X Caseros de brócoli, zanahoria, patatas y huevo + fruta K:810,G:23,S:4,H:102,P:36	Ensalada de calabaza y aceitunas 10,12, Entrante: Albóndigas de legumbres 1,3, Fideuá 1,3,2,4,14, Pan 1, Yogur artesano con mermelada 7, Fruta del tiempo W K:1056,G:38,S:4,H:130,P:34	Ensalada de espinacas y zanahoria Sopa de ave 1,6,10, Pollo con cebolla y zanahoria al curry 7,1,10, Pan 1, Fruta del tiempo V Milhojas de calabaza con espinacas gratinadas y queso al horno + lácteo K:745,G:23,S:6,H:80,P:46
20	21	22	23	24
Ensalada de zanahoria, lombarda y pera Macarrones boloñesa vegetal 1,3,6,10,8,5,11,7, Tortilla de patata y zanahoria 3, Pan 1, Fruta del tiempo L Calamares con salsa de cebolla + fruta K:818,G:29,S:3,H:104,P:31	Ensalada de calabaza y aceitunas negras Crema de brócoli 1,5,6,7,8,11, Bacalao gratinado con ajoaceite 4,3, Pan 1, Fruta del tiempo M Alitas de pollo + tempura de verduras + fruta K:693,G:19,S:2,H:87,P:32	Ensalada de espinacas y zanahoria Olleta de la Plana Fricandó de lomo 1, Pan 1, Fruta del tiempo X Merluza al horno con alcachofas + fruta K:899,G:44,S:12,H:80,P:32	Ensalada de lombarda y aceitunas 10,12, Sopa de fideos 1,6,10, Pescado azul fresco (A) en tempura 4,1, Pan 1, Patatas al horno Yogur artesano 7 K:735,G:28,S:7,H:77,P:39	Ensalada de zanahoria y pasas 5,6,7,8,12, Rebanada de hummus de sobrasada 1, Paella con pollo y conejo Pan 1, Fruta del tiempo V Guacamole, verduras y queso + fruta K:847,G:24,S:3,H:120,P:29
27	28	29	30	31
Ensalada de calabaza, aceitunas y lombarda 10,12, Espirales gratinadas 7,1,3,6,10, Gallineta rebozada 1,3,4, Pan 1, Pisto de invierno Fruta del tiempo L + huevo plancha + fruta K:984,G:41,S:7,H:107,P:39	Ensalada de naranja y zanahoria 12, Lentejas con espinacas 1, Coca de verduras gratinada 7,1, Pan 1, Fruta del tiempo M Chuletas de pavo con salteado de ajos tiernos y puerros + fruta K:808,G:26,S:4,H:106,P:25	Ensalada de espinacas y pasas 5,6,7,8,12, Crema de calabaza 1,5,6,7,8,11, Pollo al horno con verduras Pan 1, Fruta del tiempo X Boquerones fritos + patatas al horno + fruta K:858,G:29,S:6,H:88,P:52	Ensalada de remolacha y pipas 5,8,11,12,13, Huevos rellenos con tomate y almendra 8,3, Arroz con galeras y alcachofas 2,4,14, Pan 1, Patatas al horno + wok de verduras + fruta del tiempo J K:774,G:26,S:4,H:99,P:29	Ensalada de lombarda y aceitunas 10,12, Sopa de puchero + garbanzos con pelota 1,6,10, Pan 1, Yogur de oveja artesano 7, Fruta del tiempo W Champiñones, queso + fruta K:782,G:24,S:6,H:92,P:34

Datos nutricionales: K:Valor Energetico kcal, G:Grasas, S:Grasas saturadas, H: Hidratos de carbono, P:Proteínas

K:826,G:29,S:5,H:96,P:35