

ENERO 2025

|          | LUNES |   | MARTES                           |   | MIÉRCOLES |   | JUEVES                         |  | VIERNES |  |                                    |  |    |   |                               |   |    |   |                                  |   |
|----------|-------|---|----------------------------------|---|-----------|---|--------------------------------|--|---------|--|------------------------------------|--|----|---|-------------------------------|---|----|---|----------------------------------|---|
| SEMANA 1 | 6     | E   |                                  |   | 7         | E   | Ensalada                       | KCAL: 777.57<br>HC: 116.08<br>P: 22.86<br>G: 24.70 | 8       | E  | Ensalada                           | KCAL: 644.4<br>HC: 70.67<br>P: 19.05<br>G: 30.86 | 9  | E   | Ensalada                      | KCAL: 710.05<br>HC: 79.45<br>P: 35.01<br>G: 28.04 | 10 | E   | Ensalada                         | KCAL: 755.48<br>HC: 72.08<br>P: 29.75<br>G: 38.67 |
|          |       | 1º  | VUELTA AL COLE                   |   | 1º        |   | Arroz con tomate               |  | 1º      |  | Crema de zanahoria y maíz crunchy  |  | 1º |   | Sopa de pescado con arroz     |   | 1º |   | Lentejas estofadas con chorizo   |   |
|          |       | 2º  | FELICES REYES                    |   | 2º        |   | Figuritas de merluza           |  | 2º      |  | Albondigas con guisantes           |  | 2º |   | Merluza en salsa y cuscus     |   | 2º |   | Tortilla de patatas y cebolla    |   |
|          |       | P   |                                  |   | P         |   | Fruta de temporada             |  | P       |  | Fruta de temporada                 |  | P  |   | Fruta de temporada            |   | P  |   | Postre lácteo                    |   |
|          | C     |   |                                  | C   |           | Chips de boniato +hamburguesa de verduras +Yogur Griego Natural               |                                | C  |         | Sopa de verduras con estrellitas y huevo +Fruta del tiempo                     |                                    | C  |    | Tomate gratinado con queso+ Muslitos de pollo al horno+ Yogur Natural |                               | C   |    | Ensalada variada + Tortas de maíz con atún y pimientos +Fruta del tiempo  |                                  |   |
| SEMANA 2 | 13    | E   | Ensalada                         | KCAL: 801.69<br>HC: 82.19<br>P: 40.27<br>G: 33.98 | 14        | E   | Ensalada                       | KCAL: 611.63<br>HC: 68.94<br>P: 18.29<br>G: 29.11  | 15      | E  | Ensalada                           | KCAL: 855.5<br>HC: 101.4<br>P: 42.19<br>G: 30.70 | 16 | E   | Ensalada                      | KCAL: 617.38<br>HC: 52.47<br>P: 38.11<br>G: 27.10 | 17 | E   | Ensalada                         | KCAL: 858.4<br>HC: 82.30<br>P: 48.67<br>G: 36.80  |
|          |       | 1º  | Macarrones con boloñesa de pollo |   | 1º        |   | Sopa de verduras con caracolas |  | 1º      |  | Garbanzos estofados ECO            |  | 1º |   | Crema de Calabaza             |   | 1º |   | Arroz con secreto y setas        |   |
|          |       | 2º  | Pescado en salsa                 |   | 2º        |   | Huevos revueltos con puerro    |  | 2º      |  | Pollo al curry con basmati y pasas |  | 2º |   | Suprema merluza al horno      |   | 2º |   | Nuggets con patatas y ketchup    |   |
|          |       | P   | Fruta de temporada BIO           |   | P         |   | Fruta de temporada             |  | P       |  | Fruta de temporada                 |  | P  |   | Fruta de temporada            |   | P  |   | Postre lácteo                    |   |
|          | C     | Crema de verduras +Mini burger de pollo +Fruta del tiempo |                                  | C   |           | Rollitos de jamón york rellenos con espinacas y queso al horno +Yogur natural |                                | C  |         | Menestra de verduras con taquitos de jamón y huevo escalfado +Fruta del tiempo |                                    | C  |    | Sopa de Fideos+ Pan con fiambre de pavo+ Yogur Griego Natural         |                               | C   |    | Sándwich con aguacate, tomate y queso fresco+ Gelatina                    |                                  |   |
| SEMANA 3 | 20    | E   | Ensalada                         | KCAL: 747.93<br>HC: 95.32<br>P: 40.29<br>G: 22.91 | 21        | E   | Ensalada                       | KCAL: 654.83<br>HC: 65.23<br>P: 45.05<br>G: 23.81  | 22      | E  | Ensalada                           | KCAL: 722.1<br>HC: 69.97<br>P: 34.43<br>G: 33.82 | 23 | E   | Ensalada                      | KCAL: 681.48<br>HC: 85.55<br>P: 27.24<br>G: 25.59 | 24 | E   | Ensalada                         | KCAL: 826.61<br>HC: 75.96<br>P: 36.37<br>G: 41.88 |
|          |       | 1º  | Lentejas a la jardinera          |   | 1º        |   | Crema de guisantes con crutons |  | 1º      |  | Tiburones al funghi                |  | 1º |   | Sopa de ave con fideos        |   | 1º |   | Rissoto de atún                  |   |
|          |       | 2º  | Varitas de pescado               |   | 2º        |   | Contramuslo pollo con verduras |  | 2º      |  | Merluza con salsa de zanahoria     |  | 2º |   | Tortilla de Berenjena y queso |   | 2º |   | Longanizas de pollo con cebolla  |   |
|          |       | P   | Fruta de temporada               |   | P         |   | Fruta de temporada             |  | P       |  | Fruta de temporada                 |  | P  |   | Fruta de temporada            |   | P  |   | Postre lácteo                    |   |
|          | C     | Parrillada de verduras+ Pinchos de pollo+ Yogur Natural   |                                  | C   |           | Ensalada con atún y piña+ Mejillones al vapor+ Fruta del tiempo               |                                | C  |         | Guisado de verduras con patata +Queso fresco +Yogur Griego Natural             |                                    | C  |    | Croquetas caseras con pescado y zanahoria +Fruta del tiempo           |                               | C   |    | Revuelto de alcachofas con jamón +Yogur Natural                           |                                  |   |
| SEMANA 4 | 27    | E   | Ensalada                         | KCAL: 716.68<br>HC: 83.36<br>P: 25.59<br>G: 31.19 | 28        | E   | Ensalada                       | KCAL: 848.9<br>HC: 100.28<br>P: 42.36<br>G: 30.89  | 29      | E  | Ensalada                           | KCAL: 611.5<br>HC: 72.20<br>P: 19.55<br>G: 27.18 | 30 | E   | Ensalada                      | KCAL: 666.08<br>HC: 75.66<br>P: 23.68<br>G: 28.84 | 31 | E   | Chips de platano                 | KCAL: 895.45<br>HC: 80.34<br>P: 46.89<br>G: 42.95 |
|          |       | 1º  | Pajaritas tricolor napolitana    |   | 1º        |   | Potaje de judias ECO           |  | 1º      |  | Crema de puerro y kellogs          |  | 1º |   | Hervido vegetal               |   | 1º |   | Paella Valenciana                |   |
|          |       | 2º  | Carbonero encebollado            |   | 2º        |   | Magro estrogonof y cuscus      |  | 2º      |  | Huevos revueltos con tomate        |  | 2º |   | Albondigas en salsa           |   | 2º |   | Calamares rebozados con mayonesa |   |
|          |       | P   | Fruta de temporada               |   | P         |   | Fruta de temporada             |  | P       |  | Fruta de temporada ECO             |  | P  |   | Fruta de temporada            |   | P  |   | Postre lácteo                    |   |
|          | C     | Judías verdes +Pollo con curry y almendras+ Yogur Natural |                                  | C   |           | Sopa de tomate+ Revuelto con atún+ Fruta del tiempo                           |                                | C  |         | Champiñones salteados +Salmón con salsa de naranja +Fruta del tiempo           |                                    | C  |    | Empanada casera con pisto ,atún y huevo+ Yogur Natural                |                               | C   |    | Ensalada tropical con pollo, nueces y piña+ Tosta con guacamole+ Gelatina |                                  |   |

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL  
\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO O PESCADO

