

Enero - Sin frutos secos, chocolate y polen

CEIP JESÚS

*Fruta **ecológica** que se proporcionará al centro:
manzana golden, naranja, banana, manzana royal.

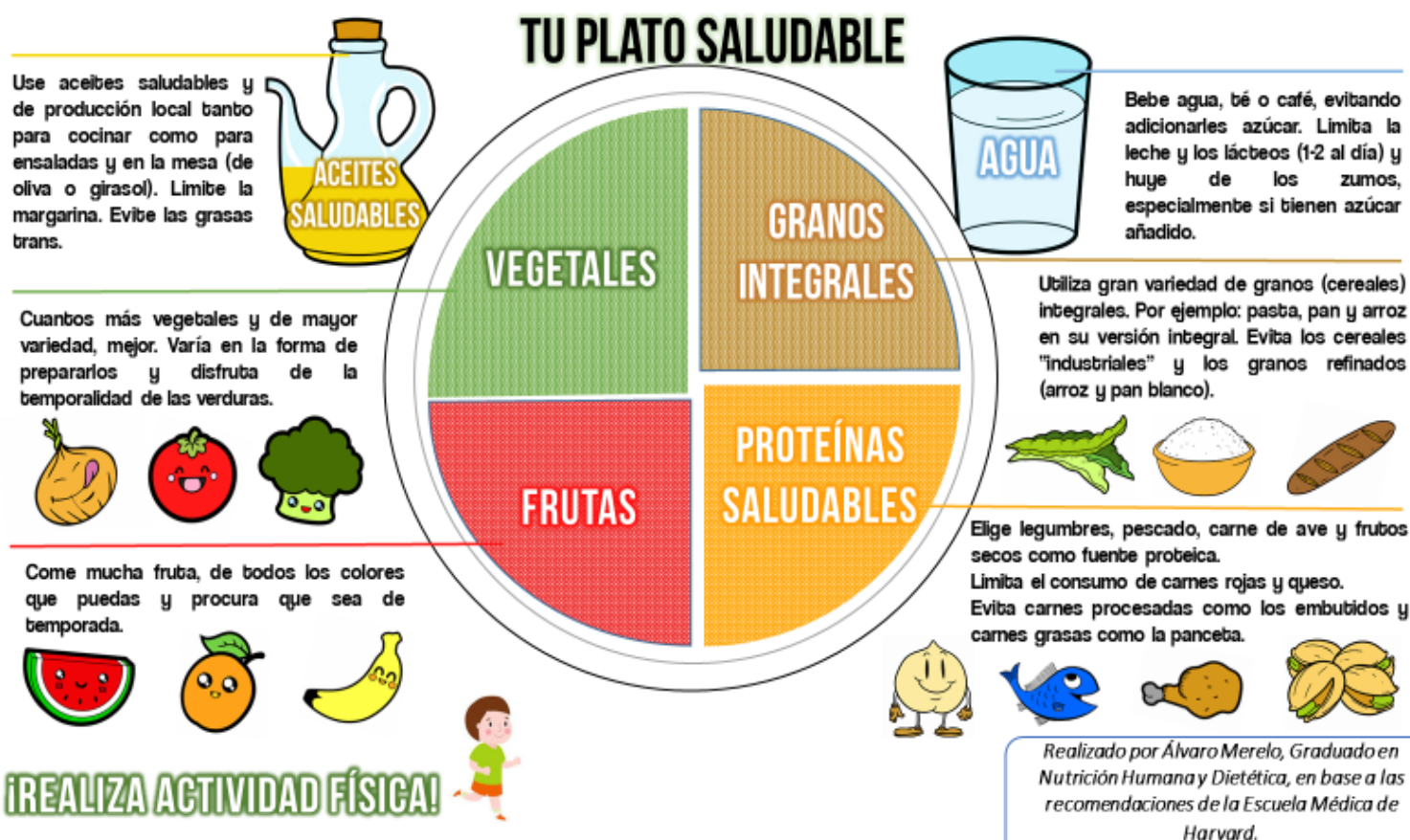


lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
5		6		7		8		9	
				Ensalada de lechuga y maíz Hervido valenciano Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 53% lip 28%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macarrones integrales a la carbonara Merluza a la siciliana Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de pollo Pechuga de pollo a la italiana con guarnición de verduritas Pan blanco Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	
12		13		14		15		16	
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanesa Limanda en salsa verde Pan blanco Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos Cocido Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		Ensalada de lechuga y maíz Espaguetis integrales con atún en salsa napolitana Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verdura, arroz y patata Merluza a la bilbaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Crema de patata y zanahoria Lomo a la cazadora Pan blanco Yogur Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	
19		20		21		22		23	
Ensalada con zanahoria y manzana Guiso de rape, verduras y patatas Tortilla de jamón york Pan blanco Fruta de temporada Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%		Ensalada de lechuga y remolacha Crema de calabacín Arroz caldoso con pollo Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 33%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verdura, arroz y patata Huevo duro Pan blanco Fruta de temporada Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%		FESTIVO		Ensalada con tomate y zanahoria Potaje de garbanzos Pechuga de pollo en salsa pomodoro Pan blanco Yogur Kcal 716 prot 15% gluc 53% lip 26%	
26		27		28		29		30	
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz al horno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%		Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%		Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones integrales a la napolitana Rape a la bilbaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pizza de jamón york y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 53% lip 23%	

Se debe revisar el etiquetado de los productos para asegurar que sean libres en frutos secos y trazas.

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur				



Se debe revisar el etiquetado de los productos para asegurar que sean libres en frutos secos y trazas.