



CEIP JORGE JUAN

Enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7				
		Coditos con atún tomate y queso Tortilla francesa con champiñón Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12 7	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6	Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 3 12
8				
9				
10				
11				
12				
Lentejas con verduras Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 3 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	13		
14				
15				
16				
17				
18				
19				
Arroz con tomate albóndigas a la castellana Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 10 6	Crema de verduras Canelones de pollo Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 9 6 4 2 3 7 14	Fideua Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6 10	Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10	Alubias estofadas Longaniza frescas Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 12 7
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Pasta con atún Revuelto de champiñón con jamón york Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12	Ollica de legumbres Pollo al horno Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Paella de magro con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	MENÚ FRANCÉS QUICHÉ LORRAINE POLLO CON RATATUILLE NATILLAS  750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 9 2 8 7 14 10 4 6

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

Enero SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7				
		Coditos con atún tomate y queso Tortilla francesa con champiñón Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12 7	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6	Crema de verduras Merluza al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 3 12 4
12				
Lentejas con verduras Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 3 12	Sopa de cocido vegetal Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza Tacos de merluza rebozada Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 2 14 4 7 10 6	Potaje de garbanzos Lomo de abadejo en salsa verde Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 12 4 14	Pasta con nata y champiñón Tortilla francesa con queso Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7
19				
Arroz con tomate Albóndigas de bacalao a la castellana Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 3 4	Crema de verduras Canelones de espinacas Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 6 5 2 8 3 14 4	Fideua Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6 10	Macarrones con atún Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 14	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12
26				
Pasta con atún Revuelto de champiñón Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12	Ollica de legumbres Lomo de merluza al horno Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 4 14	Sopa de cocido vegetal Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria,) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Paella con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4 14	MENÚ FRANCÉS QUICHÉ LORRAINE (VERDURAS) HUEVO CON RATATUILLE NATILLAS 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 9 2 8 7 14 10 4 6

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

Enero sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7				
		Coditos (sin gluten) con atún tomate y queso Tortilla francesa con champiñón Fruta; rebanada de pan(sin gluten) 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 6 13 4 12 7	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan(sin gluten) 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 2 14 4 12 8 1 3 7 6	Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 3 12
8				
12	13	14	15	16
Arroz con verduras Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 3 12	Sopa de cocido (sin gluten) Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 6 13	Crema de calabaza Lomo de merluza a la plancha Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 4 14	Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta; rebanada de pan(sin gluten) 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 12	Pasta(sin gluten) a la Carbonara Tortilla francesa con queso Yogur; rebanada de pan (sin gluten) 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 6 13 7
9				
19	20	21	22	23
Arroz con tomate Albóndigas sin pan a la castellana Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 12 6	Crema de verduras Pasta (sin gluten) con tomate Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 6 13	Fideua (sin gluten) Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 2 14 4 12 6 10	Macarrones (sin gluten) a la boloñesa Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 6 10	Alubias estofadas Longaniza frescas Yogur; rebanada de pan (sin gluten) 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 6 12 7
10				
26	27	28	29	30
Pasta (sin gluten) con atún Revuelto de champiñón con jamón york Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 6 13 4 12	Ollica sin lentejas de legumbres Pollo al horno Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 12	Sopa de cocido (sin gluten) Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 6 13 12	Paella de magro con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan (sin gluten) 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 4	MENÚ FRANCÉS PASTA (sin gluten) CON NATA Y CHAMPIÑÓN POLLO CON RATATUILLE YOGUR  750 kcal 20% P 51% HC 29% L 6 13 12 7

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

Enero SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7				
8				
		Coditos <i>(sin huevo)</i> con atún tomate y queso Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 4 12	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6	Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 12 7
12				
13				
14				
15				
16				
Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 12	Sopa de cocido <i>(sin huevo)</i> Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 6 10 12	Crema de calabaza Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 4 14	Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 12	Pasta <i>(sin huevo)</i> a la Carbonara Hamburguesa de ternera Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 7
19				
20				
21				
22				
23				
Arroz con tomate albóndigas sin pan a la castellana Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 10 6	Crema de verduras Pasta (sin huevo) con tomate Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 6 10	Fideua <i>(sin huevo)</i> Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 2 14 4 12 8 1 7 6 10	Macarrones <i>(sin huevo)</i> a la boloñesa Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10	Alubias estofadas Longaniza frescas Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 12 7
26				
27				
28				
29				
30				
Pasta <i>(sin huevo)</i> con atún champiñón con jamón york Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 4 12	Ollica de legumbres Pollo al horno Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12	Sopa de cocido <i>(sin huevo)</i> Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 6 10 12	Paella de magro con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	MENÚ FRANCÉS PASTA CON NATA Y CHAMPIÑÓN POLLO CON RATATUILLE YOGUR  750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 6 10 7 12

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

Enero SIN LACTEOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7				
8				
9				
		Coditos con atún tomate queso SIN LACTOSA Tortilla francesa con champiñón Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 6	Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 3 12
12				
13				
14				
15				
16				
Lentejas con verduras Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 3 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza LOMO DE MERLUZA Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 4 14	Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 12	Pasta a la Carbonara con nata sin lactosa Tortilla francesa con queso sin lactosa Yogur SIN LACTOSA , rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10
19				
20				
21				
22				
23				
Arroz con tomate albóndigas a la castellana Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 10 6	Crema de verduras Pasta con tomate Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10	Fideua Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 6 10	Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10	Alubias estofadas Longaniza frescas Yogur sin lactosa , rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 12
26				
27				
28				
29				
30				
Pasta con atún Revuelto de champiñón con jamón york Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12	Ollica de legumbres Pollo al horno Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Paella de magro con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	MENÚ FRANCÉS PASTA CON NATA VEGETAL Y CHAMPIÑÓN POLLO CON RATATUILLE Yogur SIN LACTOSA  750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 6 10 12

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

