

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: CHAMBERI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Lentejas a la jardinera Tortilla española Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas de ternera con arroz Yogur y pan Carrot cream Beef meatballs with rice Yoghurt and bread	12 Sopa de letras Salpicón de atún con papas arrugadas Fruta y pan Pasta soup Tuna salad au vinaigrette with wrinkled potato Fruit and bread	13 Puré de calabaza Arvejas compuestas Yogur y pan Butternut squash purée Stewed peas Yoghurt and bread	14 Crema de bubango Calamares a la romana con ensalada mixta Fruta y pan Zucchini cream Deep-fried calamari with mixed salad Fruit and bread	VE: 2651/634 GT: 16 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 27 SAL: 3
17 Crema de verduras Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread	18 Potaje de acelgas Croquetas con ensalada Yogur y pan Swiss chard stew Croquettes with salad Yoghurt and bread	19 Sopa de pollo con fideos Abadejo al horno con papas al vapor Fruta y pan Chicken soup with noodles Baked haddock with steamed potatoes Fruit and bread	20 Puré de verduras Pollo asado con salsa barbacoa con arroz Yogur y pan Vegetables purée Roasted chicken with barbecue sauce with rice Yoghurt and bread	21 Crema de zanahoria Pasta a la napolitana Fruta y pan Carrot cream Napolitan pasta Fruit and bread	VE: 2691/644 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
24 *PIZZA TROPICAL Potaje de la huerta Pizza casera Fruta y pan Vegetables stew Home-made pizza Fruit and bread	25 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con cous cous Yogur y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with cous cous Yoghurt and bread	26 *PASTA GRATINADA Potaje de berros Pasta con salsa de tomate Fruta y pan Watercress stew Pasta with tomato sauce Fruit and bread	27 *FOGONERO EN ESCABECHE Sopa de letras Fogonero al horno con papas guisadas Yogur y pan Pasta soup Baked pollack with boiled potatoes Yoghurt and bread	28 *CHISPAS DE JAMÓN Y QUESO Crema de calabaza Libritos de jamón y queso con tomate aliñado Fruta y pan Pumpkin soup Breaded pork steak stuffed with ham & cheese with tomatoes with dressing Fruit and bread	VE: 2563/613 GT: 13 GS: 2 HC: 94 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
31 Crema de bubango Pasta a la boloñesa Fruta y pan Zucchini cream Pasta bolognese Fruit and bread				*Esta dieta está supervisada y firmada por la dietista titulada M ^a Auxiliadora García Encinosa	VE: 2562/613 GT: 8 GS: 0 HC: 116 AZ: 28 PROT: 20 SAL: 2