



***Sugerencia del mes del Chef**
Enero saludable

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
FESTIVO	VACACIONES	<p>Crema de verdura Vegetables cream</p> <p>Escalope de pollo con ensalada Breaded chicken with salad ADO: HG</p> <p>Yogur y pan Yoghurt and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84</p>	<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Tortila de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85</p>	<p>Lentejas estofadas Lentils stew ADO: G</p> <p>Cinta de lomo al horno con patatas Grilled pork loin with chips</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes ecológicas con tomate Ecologic stewed green beans in tomato sauce</p> <p>Albóndigas guisadas con cous cous Meatballs with cous cous ADO: HG</p> <p>Yogur y pan Yoghurt and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82</p>	<p>Garbanzos estofados Chickpeas stew</p> <p>Huevos villarroy con lechuga y maíz Villarroy eggs with salad ADO: HGLPOR</p> <p>Fruta de temporada, y pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81</p>	<p>Espaguetis integrales con jamón york y queso Spagetti with ham and chesse ADO: HGL</p> <p>Filete de pescadilla a la gallega Baked hake with olive oil and paprika ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93</p>	<p>Coliflor rehogada con verduras Sauted cauliflower</p> <p>Salchichas de pavo con patatas Turkey sausages with potatoes ADO: S</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 684 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 89</p>	<p>Patatas guisadas con chorizo Potato stew with chorizo</p> <p>Rabas de calamar con lechuga y zanahoria Breaded squid with salad ADO: HGPO</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97</p>
20	21	22	23	24
<p>Judías pintas estofadas Pinto beans stew</p> <p>Filete de abadejo romana con lechuga y zanahoria Baked cod with salad ADO: PHG</p> <p>Yogur y pan Yoghurt and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64</p>	<p>Paella de pollo Chicken paella</p> <p>Tortilla española con ensalada Potato omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, y pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85</p>	<p>Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham</p> <p>Pollo guisado con patatas Chicken stew with chips</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: HG</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84</p>	<p>Puré de zanahoria Carrot puree</p> <p>Filete de merluza con pisto Baked ahke with pisto ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66</p>
27	28	29	30	31
<p>Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria Beans stew with vegetables</p> <p>Huevos villarroy con lechuga y maíz Villarroy eggs with salad ADO: HGLPOR</p> <p>Yogur y pan Yoghurt and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87</p>	<p>Coliflor rebosada Battered cauliflower ADO: HGLPO</p> <p>Hamburguesa plancha con ensalada mixta Grilled burger with salad ADO: GS</p> <p>Manzana ecológica, pan Bio apple, bread</p> <p>Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89</p>	<p>Espaguetis integrales napolitana Spagetti in tomato sauce ADO: HG</p> <p>Filete de pescadilla a la gallega Baked hake with olive oil and paprika ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 732 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 74</p>	<p>Puré de verdura Vegetable puree</p> <p>Pollo asado con patatas Chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro Lentils stew ADO: G</p> <p>Delicias de merluza con pisto Battered hake with pisto ADO: HGPO</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 86</p>

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:

Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
FESTIVO	VACACIONES	- Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Filete plancha - Fruta y leche
13	14	15	16	17
- Arroz con champiñón - Merluza rebozada - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Croquetas jamón - Fruta y leche	- Guisantes con jamón - Tortilla de atún - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Consomé - Huevos rellenos de atún - Fruta y leche
20	21	22	23	24
- Pisto - Chuleta cerdo - Fruta y leche	- Ensalada - Filete ternera - Fruta y leche	- Pasta - Pescado plancha - Fruta y leche	- Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
27	28	29	30	31
- Ensalada al gusto - Filete ruso con tomate - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Hamburguesa plancha - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Filete plancha - Fruta y leche

Mes de la salud

Practica deporte a diario



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña