

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>2</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>3</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>7</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>8</b> Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>9</b> Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>10</b> Coditos a la boloñesa Pescado al horno con salteado de verduras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>11</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3232/773 GT: 20 GS: 6 HC: 113 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
<b>13</b> Sopa de fideos Tortilla de patata al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>14</b> Cocido de garbanzos Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Crema de verduras con picatostes Lomo asado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	<b>16</b> Macarrones con boloñesa de atún Tortilla francesa de jamón york con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>17</b> Alubias estofadas con chorizo Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>18</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3174/759 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 2
<b>20</b> Fideuá Pincho de pollo con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	<b>21</b> Lentejas estofadas con arroz Hamburguesa al horno con ensalada mixta Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>22</b> Sopa de fideos Merluza con tomate con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>23</b> Crema de calabaza con picatostes Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>24</b> Huevos revueltos con patatas Pescado al horno con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	<b>25</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>26</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3187/762 GT: 30 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
<b>27</b> Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>28</b> Crema de calabacín San Jacobo con guisantes salteados Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Cocido de garbanzos Tortilla francesa con atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>30</b> Arroz salteado con champiñones Magro con tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>31</b> Sopa de ave con estrellitas Pollo en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)			VE: 3239/775 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses