

MES: Enero 2020

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	9 Tallarines salteados Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	10 Arroz salteado Filete de merluza al horno con verduras Yogur natural y pan	VE: 2641/632 GT: 15 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
13 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan	14 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur natural y pan	15 Arroz salteado al ajillo Bacalao al horno con verduras Fruta y pan	16 Puré de patatas Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan	17 Espirales salteados Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur natural y pan	VE: 2864/685 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
20 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Ragout de ternera con patatas panaderas Fruta y pan	21 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con verduras Yogur natural y pan	22 Puré de patatas Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	23 Sopa de ave Lomo asado en salsa con verduras Fruta y pan	24 Arroz salteado Bacalao al horno con ensalada Yogur natural y pan	VE: 2630/629 GT: 15 GS: 3 HC: 89 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3
27 Espaguetis salteados Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	28 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Bacalao en salsa verde con verduras Yogur natural y pan	29 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con verduras Fruta y pan	30 Puré de patatas Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta y pan	31 Arroz a la milanesa Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural y pan	VE: 1774/424 GT: 8 GS: 2 HC: 62 AZ: 20 PROT: 25 SAL: 2