



# MENÚ ESCOLAR MES DE ENERO 2024



SEMANA  
DEL  
8 AL 12

LUNES

1º: PURÉ DE ZANAHORIAS  
2º: FILETE DE POLLO PAPANUDO  
G: PATATAS FRITAS  
P: PERA  
PAN DE CEREALES

MARTES

1º: LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA  
2º: FILETE DE PISCADILLA AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
P: MANZANA Y LECHE

MIÉRCOLES

1º: PATATAS GUISADAS CON AJÓN Y VERDURAS  
2º: TORTILLA DE CALABACÍN  
G: ENSALADA DE BROTADOS DE TOMATE  
P: PINA NATURAL

JUEVES

1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
2º: CUZÓN ASADO Y FRITO  
G: PATATAS ASADAS  
P: PLÁTANO Y LECHE  
PAN INTEGRAL

VIERNES

1º: JUDÍAS BLANCAS CON CUNGA  
2º: ASADO DE CERDO GUISADO CON SALSICA DE TOMATE  
G: ZANAHORIAS REHOGADAS  
P: GELATINA DE FRUTAS

SEMANA  
DEL  
15 AL 19

1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO  
2º: AJÓN EN TIGROS A LA PLANCHA  
G: PESTO  
P: MANDARINA

1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
2º: COCIDO COMPLETO  
P: MANZANA Y LECHE  
PAN DE CEREALES

1º: ESPQUETS CON NITA Y BACON  
2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA  
P: PLÁTANO

1º: MANZANA DE VERDURA GUISADAS  
2º: POLLO ASADO  
G: PATATAS ASADAS  
P: MANDARINA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

1º: JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS  
2º: LOMOS DE BACILAO AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA  
P: BUDINCHO DE YOGUR

SEMANA  
DEL  
22 AL 26

1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN  
2º: CINTA DE LOMO AL HORNO  
G: PURÉ DE MANZANA  
P: PINA Y LECHE  
PAN DE CEREALES

1º: PATATAS GUISADAS A LA RIGLANA  
2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO  
G: VERDURAS VARIADAS A LA PLANCHA  
P: MANDARINA

1º: FRITADA CON CARNE Y MARISCO  
2º: HUEVOS GRATINADOS CON QUESO Y BACON  
G: PESTO  
P: PERA Y LECHE

1º: ARCHIFRIONES GRATINADOS CON QUESO  
2º: TORTILLA DE PATATAS  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y BROTADOS  
P: YOGUR DE SABORES

1º: GARBANOS GUISADOS CON CHORIZO  
2º: FILETE DE PAVO AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y HIEVO COCIDO  
P: PAN INTEGRAL

SEMANA  
DEL  
29 AL 31

1º: PURÉ DE CALABACÍN  
2º: FILETE RUSO DE CARNE PICADA DE TERNERA Y CERDO  
G: PATATAS FRITAS EN BROTOS  
P: MANZANA Y LECHE

1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS  
2º: PESCADO VARIADO FRITO  
G: ENSALADA DE LECHUGAS Y ACEITUNAS  
P: YOGUR

1º: ESPIRALES DE PASTA SALTEADAS  
2º: EMPANADILLAS DE AJÓN AL HORNO  
G: ENSALADA DE LECHUGA Y ANAJ  
P: PLÁTANO



PRODUCTOS ECOLÓGICOS



PRODUCTOS INTEGRALES



PRODUCTOS DE TEMPORADA



COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza



# RECOMENDACIONES DE CENAS



## ¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO..?

COMIDA

CEREALES  
PASTA  
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA



CEREALES  
PASTA  
FÉCULAS

POLLO  
TERNERA  
CERDO



PESCADO  
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA  
HUEVO

PESCADO  
HUEVO



POLLO  
TERNERA  
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

CENA

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL