

**MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. ENERO DE 2023.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Lentejas con arroz <b>210/ 282 Kcal</b> Longaniza <sup>1,13</sup> con tomate triturado <b>254/303 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>606/ 727 Kcal</b>	Judía verde con patata <b>185/ 197 Kcal</b> Anillas de calamar <sup>1,2,5</sup> con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>234/ 294 Kcal</b> Fruta <b>541/ 638 Kcal</b>	Caldo de pollo con arroz <b>215/ 264 Kcal</b> Estofado de pavo con verduras <b>193/ 264 Kcal</b> Fruta <b>530/ 675 Kcal</b>	Espaguetis <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup> <b>266/304 Kcal</b> Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>550/ 702 Kcal</b>	Coliflor con patata <b>179/ 191 Kcal</b> Pollo asado con champiñones <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>507/ 615 Kcal</b>
16	17	18	19	20
Crema <sup>6</sup> de calabacín <b>199/ 229 Kcal</b> Lomo empanado <sup>1,2</sup> con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>272/ 305 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>613/ 676 Kcal</b>	Macarrones <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup> <b>266/304 Kcal</b> Salmón <sup>4</sup> al horno con champiñones <b>245/ 283 Kcal</b> Fruta <b>633/ 734 Kcal</b>	Alubias con hortalizas <b>188/ 243 Kcal</b> Pollo al horno con patatas <b>246/ 320 Kcal</b> Fruta <b>556/ 710 Kcal</b>	Borrajas con patata <b>173/ 183 Kcal</b> Ternera a la jardinera <b>209/ 247 Kcal</b> Fruta <b>535/ 610 Kcal</b>	Guisantes salteados con jamón serrano <b>254/ 329 Kcal</b> Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>547/ 667 Kcal</b>
23	24	25	26	27
Judía verde con patata <b>185/ 197 Kcal</b> Pechuga de pollo empanada <sup>1,2</sup> con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>252/ 322 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>579/ 661 Kcal</b>	Garbanzos con huevo duro <sup>2</sup> <b>250/ 322 Kcal</b> Bacalao <sup>4</sup> al horno con tomate triturado <b>149/ 167 Kcal</b> Fruta <b>521/ 636 Kcal</b>	Sopa <sup>1</sup> de cocido <b>218/ 268 Kcal</b> Tortilla <sup>2</sup> de patata con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>257/ 267 Kcal</b> Fruta <b>597/ 682 Kcal</b>	Espaguetis <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup> <b>266/304 Kcal</b> Merluza <sup>4</sup> al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>550/ 702 Kcal</b>	Acelgas con patata <b>179/ 190 Kcal</b> Carne magra con fritada <b>226/ 305 Kcal</b> Fruta <b>545/ 642 Kcal</b>
30	31			
Lentejas con arroz <b>210/ 282 Kcal</b> Albóndigas <sup>1</sup> en salsa <b>283/ 378 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>635/ 674 Kcal</b>	Borrajas con patata <b>173/ 183 Kcal</b> Estofado de pavo con verduras <b>193/ 264 Kcal</b> Fruta <b>519/ 627 Kcal</b>			

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en [www.ceipvictormendoza.es](http://www.ceipvictormendoza.es)

ALERGENOS						
1.GLUTEN	2.HUEVO	3.CRUSTÁCEOS	4.PESCADO	5.MOLUSCOS	6.LACTOSA	7.FRUTOS DE CÁSCARA
8.CACAHUETE	9.SOJA	10.APIO	11.MOSTAZA	12.SÉSAMO	13.SULFITOS	14.ALTRAMUCES