

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

## MENÚ GENERAL



1	2	3	4	5		
<b>FESTIVO</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>CODITOS CON TOMATE</b>	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>KCAL</b>	
	<b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> A la jardinera	<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
8	9	10	11	12		
<b>MACARRONES BOLOÑESA</b> (con carne picada de ternera)	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Con verduras y chorizo ibérico	<b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>ARROZ CON POLLO</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>KCAL</b>	798
<b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE ABADEJO</b> Con menestra de verduras imperial	<b>CINTA DE LOMO ADOBADA</b> Con patatas bastón	<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Con ensalada de la huerta	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	82
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SABORES, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	29
					<b>LÍPIDOS</b>	26
15	16	17	18	19		
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> (Con nata y beicon)	<b>ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS</b> Con patatas y chorizo ibérico	<b>CREMA DE CALABAZA</b> Ecológica	<b>GUISO DE PATATAS</b> Con costillas adobadas	<b>KCAL</b>	705
<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>HUEVOS REVUELTOS</b> Con virutas de pavo	<b>BACALAO</b> Con tomate	<b>JAMONCITOS DE POLLO</b> A la jardinera con patatas dado	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa con verduras	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	71
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SABORES, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	31
					<b>LÍPIDOS</b>	29
22	23	24	25	26		
<b>ARROZ REHOGADO</b> Con ajo, perejil y tomate	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>	<b>FIDEUA VALENCIANA</b> Con verduras y magro	<b>GUISANTES REHOGADOS</b> Con jamón	<b>KCAL</b>	697
<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	<b>SUPREMA DE MERLUZA</b> En salsa	<b>FILETE DE POLLO</b> Con patatas panadera	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	78
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> Con queso	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	31
		<b>NATILLAS, PAN</b>			<b>LÍPIDOS</b>	25
29	30	31	1	2		
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Con patatas y verduras	<b>CODITOS NAPOLITANA</b> Con queso	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Ecológico			<b>KCAL</b>	702
<b>HUEVOS VILLARROY</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE LENGUADINA</b> A la andaluza con verduras	<b>LOMO DE CERDO</b> Con cebolla caramelizada			<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	79
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>			<b>PROTEÍNAS</b>	32
					<b>LÍPIDOS</b>	30

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

Menú 1er Ciclo



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>FESTIVO</b>	<p><b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras</p> <p>FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUYA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>TIBURONES CON TOMATE</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>CREMA DE CALABAZA</b> Ecológica</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISO DE PATATAS Con magro</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>MENÚ DEL ALUMNO</b></p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b></p> <p>HAMBURGUESA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA EN salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS Con jamón</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas panadera</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<p>LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con jamón york</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS NAPOLITANA Con queso</p> <p>FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> Ecológico</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con cebolla caramelizada</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>		



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ 2do CICLO



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta		FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		TIBURONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)		ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas		CREMA DE CALABAZA Ecológica		GUISO DE PATATAS Con magro		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		BACALAO Con tomate		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado		FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HAMBURGUESA COMPLETA Con queso		SUPREMA DE MERLUZA EN salsa verde		FILETE DE POLLO Con patatas panadera		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras		CODITOS NAPOLITANA Con queso		CREMA DE CALABACÍN Ecológico						KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con jamón york		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras		LOMO DE SAJONIA Con cebolla caramelizada						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR



ENERO 2024

MENÚ PURÉ



1		2		3		4		5			
<b>FESTIVO</b>	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL						
	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
8		9		10		11		12			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL						
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PA	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
15		16		17		18		19			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL						
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
22		23		24		25		26			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	KCAL						
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
29		30		31							
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)			KCAL						
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN			HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES CON TOMATE		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ REHOGADO		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta		FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial		LOMO DE CERDO A la plancha		PECHUGA DE POLLO Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS CON TOMATE		ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y verduras		CREMA DE CALABAZA Ecológica		SOPA DE FIDEOS		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		BACALAO Con tomate		PECHUGA DE POLLO A la plancha		FILETE DE MERLUZA Con verduras		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA VALENCIANA Con verduras		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		KCAL	
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE TERNERA A la plancha		SUPREMA DE MERLUZA Al horno		FILETE DE POLLO A la plancha		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras		CODITOS NAPOLITANA		CREMA DE CALABACÍN Ecológico						KCAL	
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta		FILETE DE LENGUADINA Con verduras		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR



ENERO 2024

MENÚ SIN CERDO



1	2	3	4	5		
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ CON POLLO	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial	FILETE DE POLLO Con patatas bastón	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos	ESPAGUETIS CON TOMATE	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con verduras	KCAL	
FILETE DE TERNERA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	BACALAO Con tomate	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado	FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (con fideos)	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con ajitos	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HAMBURGUESA COMPLETA Con queso	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	FILETE DE POLLO Con patatas panadera	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	31	1	2		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras	CODITOS NAPOLITANA Con queso	CREMA DE CALABACÍN Ecológico			KCAL	
HUEVOS VILLARY Con ensalada de la huerta	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras	FILETE DE POLLO Con cebolla caramelizada			HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN PESCADO



1	2	3	4	5	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
8	9	10	11	12	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ CON POLLO	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con menestra de verduras imperial	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
15	16	17	18	19	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	KCAL
LOMO DE SAJONIA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	FILETE DE TERNERA Con tomate	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado	CINTA DE LOMO Con verduras	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
22	23	24	25	26	
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (con fideos)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HAMBURGUESA COMPLETA Con queso	CINTA DE LOMO A la plancha	FILETE DE POLLO Con patatas panadera	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
29	30	31	1	2	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras	CODITOS NAPOLITANA Con queso	CREMA DE CALABACÍN Ecológico			KCAL
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta	FILETE DE TERNERA Con verduras	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		SOPA DE ESTRELLAS		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ CON POLLO		SOPA DE FIDEOS		KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta		FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		CINTA DE LOMO Con ensalada de la huerta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)		SOPA DE FIDEOS		CREMA DE CALABAZA Ecológica		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		BACALAO Con tomate		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado		FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE FIDEOS		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro		ACELGAS REHOGADAS Con jamón		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		CINTA DE LOMO Con ensalada de la huerta		HAMBURGUESA COMPLETA Con queso		SUPREMA DE MERLUZA En salsa		FILETE DE POLLO Con patatas panadera		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
ARROZ CON TOMATE		CODITOS NAPOLITANA Con queso		CREMA DE CALABACÍN Ecológico						KCAL	
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin gluten) TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta  FRUTA, PAN		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras y chorizo ibérico  FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial FRUTA, PAN		CREMA DE VERDURAS De la huerta  CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón  FRUTA, PAN		ARROZ CON POLLO  CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin gluten) YOGUR DE SABORES, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón  LOMO DE SAJONIA Con tomate  FRUTA, PAN		ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon) (sin gluten) HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo  FRUTA, PAN		ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico  BACALAO Con tomate  FRUTA, PAN		CREMA DE CALABAZA Ecológica  JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado  YOGUR DE SABORES, PAN		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas  FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras  FRUTA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate  TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta  FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN		MENÚ DEL ALUMNO  CREMA DE ZANAHORIA  HAMBURGUESA COMPLETA Con queso  NATILLAS sin gluten, PAN		FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro (sin gluten) SUPREMA DE MERLUZA EN salsa verde  FRUTA, PAN		GUISANTES REHOGADOS Con jamón  FILETE DE POLLO Con patatas panadera  FRUTA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras  HUEVOS VILLARY Con ensalada de la huerta (sin gluten) FRUTA, PAN		CODITOS NAPOLITANA Con queso (sin gluten) FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras (sin gluten) FRUTA, PAN		CREMA DE CALABACÍN Ecológico  LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada  FRUTA, PAN						KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

# COLEGIO MALVAR



ENERO 2024

MENÚ SIN HUEVO



1	2	3	4	5		
<b>FESTIVO</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>CODITOS CON TOMATE</b> (sin huevo)	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>KCAL</b>	
	<b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> A la jardinera	<b>FILETE DE POLLO</b> Con ensalada de la huerta	<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
8	9	10	11	12		
<b>MACARRONES BOLOÑESA</b> (con carne picada de ternera) (sin huevo)	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Con verduras y chorizo ibérico	<b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>ARROZ CON POLLO</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos) (sin huevo)	<b>KCAL</b>	
<b>FILETE DE TERNERA</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE ABADEJO</b> Con menestra de verduras imperial	<b>CINTA DE LOMO ADOBADA</b> Con patatas bastón	<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Con ensalada de la huerta (sin huevo)	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SABORES, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
15	16	17	18	19		
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> (Con nata y beicon) (sin huevo)	<b>ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS</b> Con patatas y chorizo ibérico	<b>CREMA DE CALABAZA</b> Ecológica	<b>GUISO DE PATATAS</b> Con costillas adobadas	<b>KCAL</b>	
<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>FILETE DE TERNERA</b> Con ensalada de la huerta	<b>BACALAO</b> Con tomate	<b>JAMONCITOS DE POLLO</b> A la jardinera con patatas dado	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa con verduras	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SABORES, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
22	23	24	25	26		
<b>ARROZ REHOGADO</b> Con ajo, perejil y tomate	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos) (sin huevo)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>	<b>FIDEUA VALENCIANA</b> Con verduras y magro (sin huevo)	<b>GUISANTES REHOGADOS</b> Con jamón	<b>KCAL</b>	
<b>CINTA DE LOMO</b> Con ensalada de la huerta	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	<b>SUPREMA DE MERLUZA</b> En salsa	<b>FILETE DE POLLO</b> Con patatas panadera	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> Con queso	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
		<b>NATILLAS, PAN</b>			<b>LÍPIDOS</b>	
29	30	31	1	2		
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Con patatas y verduras	<b>CODITOS NAPOLITANA</b> Con queso	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Ecológico			<b>KCAL</b>	
<b>FILETE DE POLLO</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE LENGUADINA</b> A la andaluza con verduras	<b>LOMO DE CERDO</b> Con cebolla caramelizada			<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>			<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO malvar ENERO 2024

MENÚ SIN LECHE



1	2	3	4	5		
<b>FESTIVO</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>CODITOS CON TOMATE</b>	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>KCAL</b>	
	<b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> A la jardinera	<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
8	9	10	11	12		
<b>MACARRONES BOLOÑESA</b> (con carne picada de ternera)	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Con verduras	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>ARROZ CON POLLO</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>KCAL</b>	
<b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE ABADEJO</b> Con menestra de verduras imperial	<b>CINTA DE LOMO ADOBADA</b> Con patatas bastón	<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Con ensalada de la huerta (sin leche)	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SOJA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
15	16	17	18	19		
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b>	<b>ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS</b> Con patatas	<b>PURÉ DE CALABAZA</b> Ecológica	<b>GUISO DE PATATAS</b> Con costillas adobadas	<b>KCAL</b>	
<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>HUEVOS REVUELTOS</b> Con virutas de pavo	<b>BACALAO</b> Con tomate	<b>JAMONCITOS DE POLLO</b> A la jardinera con patatas dado	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa con verduras	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR DE SOJA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
22	23	24	25	26		
<b>ARROZ REHOGADO</b> Con ajo, perejil y tomate	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>	<b>FIDEUA VALENCIANA</b> Con verduras y magro	<b>GUISANTES REHOGADOS</b> Con jamón	<b>KCAL</b>	
<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>PURÉ DE ZANAHORIA</b>	<b>SUPREMA DE MERLUZA</b> En salsa	<b>FILETE DE POLLO</b> Con patatas panadera	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>HAMBURGUESA COMPLETA</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
		<b>NATILLAS DE SOJA, PAN</b>			<b>LÍPIDOS</b>	
29	30	31	1	2		
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Con patatas y verduras	<b>CODITOS NAPOLITANA</b>	<b>PURÉ DE CALABACÍN</b> Ecológico			<b>KCAL</b>	
<b>HUEVOS VILLARY</b> Con ensalada de la huerta (sin leche)	<b>FILETE DE LENGUADINA</b> A la andaluza con verduras	<b>LOMO DE CERDO</b> Con cebolla caramelizada			<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>			<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1	2	3	4	5		
<b>FESTIVO</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>CODITOS CON TOMATE</b>	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>KCAL</b>	
	<b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> A la jardinera	<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
8	9	10	11	12		
<b>MACARRONES BOLOÑESA</b> (con carne picada de ternera)	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Con verduras	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> De la huerta	<b>ARROZ CON POLLO</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>KCAL</b>	
<b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> Con ensalada de la huerta	<b>FILETE DE ABADEJO</b> Con menestra de verduras imperial	<b>CINTA DE LOMO ADOBADA</b> Con patatas bastón	<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Con ensalada de la huerta (sin lactosa)	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR SIN LACTOSA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
15	16	17	18	19		
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b>	<b>ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS</b> Con patatas	<b>PURÉ DE CALABAZA</b> Ecológica	<b>GUISO DE PATATAS</b> Con costillas adobadas	<b>KCAL</b>	
<b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate	<b>HUEVOS REVUELTOS</b> Con virutas de pavo	<b>BACALAO</b> Con tomate	<b>JAMONCITOS DE POLLO</b> A la jardinera con patatas dado	<b>FILETE DE MERLUZA</b> En salsa con verduras	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>YOGUR SIN LACTOSA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	
22	23	24	25	26		
<b>ARROZ REHOGADO</b> Con ajo, perejil y tomate	<b>SOPA DE COCIDO</b> (con fideos)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>	<b>FIDEUA VALENCIANA</b> Con verduras y magro	<b>GUISANTES REHOGADOS</b> Con jamón	<b>KCAL</b>	
<b>TORTILLA DE PATATA</b> Con ensalada de la huerta	<b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	<b>PURÉ DE ZANAHORIA</b>	<b>SUPREMA DE MERLUZA</b> En salsa	<b>FILETE DE POLLO</b> Con patatas panadera	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>HAMBURGUESA COMPLETA</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	
		<b>NATILLAS SIN LACTOSA, PAN</b>			<b>LÍPIDOS</b>	
29	30	31	1	2		
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Con patatas y verduras	<b>CODITOS NAPOLITANA</b>	<b>PURÉ DE CALABACÍN</b> Ecológico			<b>KCAL</b>	
<b>HUEVOS VILLARY</b> Con ensalada de la huerta (sin lactosa)	<b>FILETE DE LENGUADINA</b> A la andaluza con verduras	<b>LOMO DE CERDO</b> Con cebolla caramelizada			<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>	<b>FRUTA, PAN</b>			<b>PROTEÍNAS</b>	
					<b>LÍPIDOS</b>	



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras y chorizo ibérico		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ CON POLLO		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta		FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRESA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)		ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico		CREMA DE CALABAZA Ecológica		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		BACALAO Con tomate		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado		FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRESA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HAMBURGUESA COMPLETA Con queso		SUPREMA DE MERLUZA En salsa		FILETE DE POLLO Con patatas panadera		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS DE VAINILLA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras		CODITOS NAPOLITANA Con queso		CREMA DE CALABACÍN Ecológico						KCAL	
HUEVOS VILLARY Con ensalada de la huerta		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ENERO 2024

MENÚ SIN MARISCO



1		2		3		4		5			
FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras y chorizo ibérico		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ CON POLLO		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta		FILETE DE ABADEJO Con menestra de verduras imperial		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)		ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico		CREMA DE CALABAZA Ecológica		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		BACALAO Con tomate		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera con patatas dado		FILETE DE MERLUZA En salsa con verduras		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA VALENCIANA Con verduras y magro (sin marisco)		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HAMBURGUESA COMPLETA Con queso		SUPREMA DE MERLUZA En salsa		FILETE DE POLLO Con patatas panadera		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31		1		2			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patatas y verduras		CODITOS NAPOLITANA Con queso		CREMA DE CALABACÍN Ecológico						KCAL	
HUEVOS VILLARY Con ensalada de la huerta		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con verduras		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



## RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 8. Pollo a la plancha con verduras salteadas, fruta y lácteo.

Martes 9. Sopa de picadillo con salchichas, fruta y lácteo.

Miércoles 10. Huevos fritos con tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 11. Salmón al horno con verduras, fruta y lácteo.

Viernes 12. Focaccia de champiñones con jamón, fruta y lácteo.

Lunes 15. Sepia a la plancha con patatas al horno, fruta y lácteo.

Martes 16. Espinacas a la crema con jamón york, fruta y lácteo.

Miércoles 17. Hamburguesa completa, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 18. Boquerones mariposa con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 19. Pizza, fruta y lácteo.

Lunes 22. Filete de caballa con tomate, fruta y lácteo.

Martes 23. Pastel de patata con atún, fruta y lácteo.

Miércoles 24. Sopa de verduras y queso fresco, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 25. Redondo de ternera en salsa, fruta y lácteo.

Viernes 26. Perrito caliente, fruta y lácteo.

Lunes 29. Finger de pollo con tomate, fruta y lácteo.

Martes 30. Salteado de trigueros con gambas, fruta y lácteo.

Miércoles 31. Filete de lubina con patatas panaderas, macedonia de fruta y lácteo.

