

COLEGIO SANTA BEATRIZ DE SILVA
MENÚ ENERO 2021 SIN LECHE

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*Macarrones con tomate (1,3) *Tortilla francesa y ensalada (3,13) *Fruta y pan (1)	*Sopa de cocido con fideos (1,3) *Cocido completo *Fruta y pan (1)	*Crema de calabaza *Filete de pollo a la plancha con ensalada (13) *Fruta y pan (1)	*Arroz tres delicias sin leche (3,6,9,10,13) *Merluza a la plancha con ensalada. (4,13) *Fruta y pan (1)	*Guisantes con bacón *Albóndigas sin leche en salsa (1,3) *Fruta y pan (1)
Kcal:713	Kcal:697	Kcal: 692	Kcal:717	Kcal: 727
HC:48%; Lip:34% ; Prot:18%	HC:49%; Lip:34% ; Prot:17%	HC::51 %; Lip:31 %; Prot:18 %	HC: 51%; Lip: 33%; Prot: 16%	HC: 56%; Lip:30 %; Prot:19 %
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*Patatas con ternera *Cinta de lomo a la plancha con ensalada (13) *Zumo de frutas y pan (1)	*Arroz a la cubana *Ragout en salsa (1) *Fruta y pan (1)	*Espaguetis con tomate (1,3) *Merluza en salsa (1,4) *Fruta y pan (1)	*Lentejas caseras *Tortilla francesa con atún y ensalada (3,4,13) *Fruta y pan (1)	*Puré de verduras con croustons (1) *Contramuslo de pollo empanado con ensalada (1,3,13) *Fruta y pan (1)
kcal: 705	kcal: 709	Kcal: 706	Kcal:697	Kcal:697
HC:47% ; Lip: 36%; Prot: 17%	HC: 51%; Lip: 34%; Prot: 14%	HC:52%; Lip:29%; Prot:19%	HC:49%; Lip:34% ; Prot:17%	HC:49%; Lip:34% ; Prot:17%
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
*Paella *Hamburguesas sin leche con ensalada (13) *Fruta y pan (1)	*Judías pintas *Tortilla francesa con ensalada (3,13) *Fruta y pan (1)	*Crema de zanahorias y puerros *Pollo en pepitoria (1,3) *Fruta y pan (1)	*Patatas a la marinera. (7) *Chuletas de aguja a la plancha con ensalada (13) *Zumo de frutas y pan (1)	*Macarrones con tomate (1,3) *Cazón a la romana con ensalada (1,3,4,13) *Fruta y pan (1)
kcal: 705	kcal: 709	Kcal: 727	kcal:698	kcal:700
HC:47% ; Lip: 36%; Prot: 17%	HC: 51%; Lip: 34%; Prot: 14%	HC: 56%; Lip:30 %; Prot:19%	HC: 48%; Lip: 33%; Prot: 17%	HC:48 %; Lip:31 %; Prot:17%

1. Puede contener/contiene gluten. 2. Puede contener/contiene leche. 3. Puede contener/contiene huevo. 4. Puede contener/contiene pescado. 5. Puede contener/contiene frutos secos. 6. Puede contener/contiene granos de sésamo. 7. Puede contener/contiene moluscos. 8. Puede contener/contiene altramucos. 9. Puede contener/contiene apio. 10. Puede contener/contiene crustáceos. 11. Puede contener/contiene mostaza. 12. Puede contener/contiene soja 13. Puede contener/contiene sulfitos. 14. Puede contener/contiene cacahuets.