

# Colegio Beata Imelda-Santo Tomas (FESD)

Menú normal - **MES ENERO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>8</b> Kcal.788 p.33 Lip.20 H.C.120 Alubias blancas Totilla de patata con lechuga Fruta/pan</p>	<p><b>9</b> Kcal.899 p.36 Lip.28 H.C.129 Arroz con tomate Merluza en salsa americana Fruta/pan</p>	<p><b>10</b> Kcal.732 p.51 Lip.28 H.C.70 Menestra de verduras Muslo de pollo asado con ensalada liz Yogurt sabores/Pan</p>	<p><b>11</b> Kcal.615 p.39 Lip.18 H.C.76 Sopa de letras Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga Fruta/Pan</p>	<p><b>12</b> Kcal.572 p.40 Lip.7 H.C.91 Lentejas con arroz Bacalao al horno en salsa verde Fruta/Pan</p>
<p><b>15</b> Kcal.849 p.24 Lip. 35 H.C.110 Porrusalda Albóndigas de vacuno a la jardinera Fruta/pan</p>	<p><b>16</b> Kcal.687 p.35 Lip.14 H.C.106 Espirales con tomate Medallones de merluza al horno en salsa verde Fruta/pan</p>	<p><b>17</b> Kcal.828 p.36 Lip.22 H.C.120 Alubias blancas Tortilla de patata con lechuga Yogurt sabores/Pan</p>	<p><b>18</b> Kcal.633 p.41 Lip.19 H.C.75 Crema de calabaza y zanahoria Estofado de pollo con verduras Fruta/pan</p>	<p><b>19</b> Kcal.821 p.40 Lip.22 H.C.123 Paella Bacalao al horno con piperrada Fruta/pan</p>
<p><b>22</b> Kcal.730 p.27 Lip.24 H.C.101 Marmita de sepia Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera Fruta/pan</p>	<p><b>23</b> Kcal.649 p.18 Lip.23 H.C.94 Puré de verdura Tortilla de patata con ensalada liz Fruta/pan</p>	<p><b>24</b> Kcal.884 p.43 Lip.27 H.C.114 Tallarines con tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur natural azucarado/pan</p>	<p><b>25</b> Kcal.677 p.47 Lip.23 H.C.74 Sopa de estrellas con pollo y huevo Estofado de pavo con verduras Fruta/pan</p>	<p><b>26</b> Kcal.757 p.49 Lip.18 H.C.100 Garbanzos con chorizo Bacalao al horno con tomate Fruta/pan</p>
<p><b>29</b> Kcal.787 p.46 Lip.21 H.C.108 Alubias rojas Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana Fruta/pan</p>	<p><b>30</b> Kcal.720 p.37 Lip.18 H.C.105 Macarrones carbonara Bacalao al horno en salsa verde Fruta/pan</p>	<p><b>31</b> Kcal.744 p.36 Lip.23 H.C.96 Patatas en salsa verde Merluza en salsa meniere Yogurt sabores/pan</p>		

## ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

## SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre (verduras u hortalizas crudas o cocinadas), verduras (arroz, pasta o patata), carnes (pescados o huevos), pescados (carne o huevos), huevo (carne o pescado), fruta (lácteo o fruta), lácteo (fruta).