

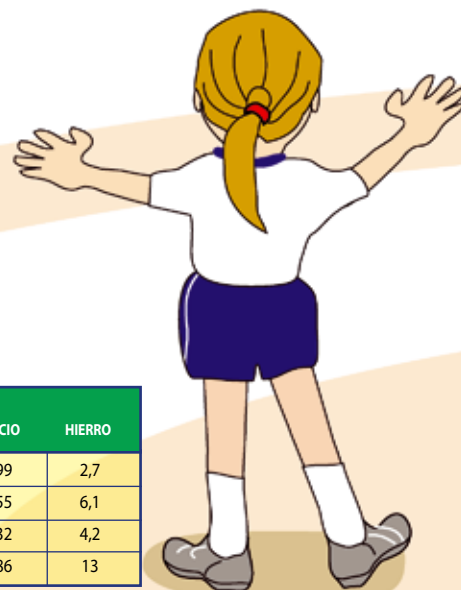
# Menú

Enero 2021



## ST. ANNE'S SCHOOL I

Avda. de Alfonso, XIII, 162. 28016 Madrid  
Teléf. 91 345 90 60



### PROMEDIO DIARIO DE NUTRIENTES

GRUPO	ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	CALCIO	HIERRO
Desayuno	299	10,1	47,9	7,2	299	2,7
Almuerzo	760	34,3	88	27,4	255	6,1
Cena	599	31,3	65,1	21,9	232	4,2
Total	1658	75,7	201	64,6	786	13

Se recomienda que tomen a media mañana y a media tarde: una pieza de fruta y 1 lácteo; 1 bocadillo variado (fiambre, queso y ocasionalmente embutido, ...); 1 fruta y cereales (tipo galletas); 2 piezas de frutas.

La información sobre alérgenos está a su disposición en el centro escolar.

# Menú

Enero 2021

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
COMIDA					
CENA					
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
DESAYUNO					
COMIDA	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
CENA					
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales con miel	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA	Crema de calabaza con queso parmesano Tirabuzones de merluza con hojaldritos de queso Fruta variada	Puchero castellano (legumbres, verduras, pollo y ternera) Filetes rusos de pollo con tomate y patatas Fruta del tiempo	Patatas guisadas con ternera y verduras Gallo a la romana con ensalada de pollo Fruta variada	Lentejas a la riojana con verduras Tortilla española con ensalada de arroz, jamón y maíz Macedonia de frutas	Arroz con pollo y verduras Filetes de Sajonia al horno con puré de patatas Yogur
CENA	Sopa de estrellas Ragú de pavo Yogur	Pisto Tortilla francesa con atún Frutar	Ensalada de lechuga y tomate Filete a la plancha Yogur	Sopa de verduras Albóndigas Fruta	Crema de calabacín Pescado al horno Fruta
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales con miel	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA	Arroz a la cubana Tortilla o huevos fritos con croquetas de jamón Macedonia de frutas	Alubias con verduras, lacón y grelos Rottí de pavo en salsa Natillas	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, verduras) Fruta variada	Paella mixta con pollo y verduras Filete de merluza a la romana con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera caseras en salsa con patatas dado Yogur
CENA	Menestra Pescado con tomate Yogur	Coliflor con bechamel Empandillas de atún Fruta	Purrusalda Escalopes de ternera con pimientos fritos Yogur	Guisantes con jamón Pollo guisado yogur	Ensalada de pasta con atún Fruta y vaso de leche
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales con miel	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA	Sopa de estrellas con polo y jamón Cinta de lomo con verduritas al vapor Fruta del tiempo	Arroz a la huertana Pollo asado en su jugo con patatas Fruta variada	Lentejas a la riojana con verduras Tortilla española con ensalada de pasta vegetal Yogur	Tallarines a la carbonara Filete de merluza al horno con ensalada de pollo Macedonia de frutas	Crema castellana (legumbres, verduras y pollo) San Jacobos caseros con ensalada campera Fruta variada
CENA	Judías verdes con tomate Tortilla forestal Yogur	Crema de calabacín Pescado a la plancha Yogur	Acelgas rehogadas Lomo asado Fruta	Menestra de verduras Filete de pavo a la pancha Fruta	Arroz blanco Calamares en su tinta Yogur

\*Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

