

# ENERO

## MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

9

Coditos a la putanesca  
Albóndigas de ternera  
con patatas  
Fruta  
Kcal 650 HC 80 Prot 31 Lip 25

10

Sopa de cocido  
Cocido completo con  
garbanzos, morcillo, chorizo,  
patata y zanahoria  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

11

Arroz boloñesa  
Merluza a la romana  
Ensalada  
Yogur  
Kcal 699 HC 76 Prot 26 Lip 19

12

Lentejas guisadas  
Lomo Sajonia al horno con  
arroz blanco  
Gelatina  
Kcal 639 HC 82 Prot 29 Lip 21

13

Crema de zanahoria natural  
Canelones de carne  
Fruta  
Kcal 640 HC 82 Prot 32 Lip 25

16

*¡Feliz día*  
**internacional**  
**DE LA CROQUETA**  
Guiso de patatas con verduritas  
Croquetas de sabores  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 625 HC 79 Prot 29 Lip 18



17

Macarrones al carbonara  
Lenguadina al horno  
Ensalada tricolor  
Fruta  
Kcal 687 HC 81 Prot 26 Lip 28

18

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa con ensalada  
mixta  
Yogur  
Kcal 675 HC 80 Prot 29 Lip 20

19

Judías Verdes rehogadas con pimentón  
Hamburguesa de ternera con tomate  
Patatas dado  
Yogur  
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

20

Arroz a la zamorana  
Medallón de bacalao  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 665 HC 79 Prot 26 Lip 19

23

Crema de coliflor al ajo arriero  
Milanesa de pollo  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 541 HC 50 Prot 20 Lip 17

24

Lentejas estofadas con zanahoria  
y puerro  
Tortilla de patatas con Ensalada  
con tomate y zanahoria  
Yogur  
Kcal 639 HC 82 Prot 29 Lip 21

25

Paella de verduras de temporada  
Merluza en salsa verde  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 637 HC 89 Prot 26 Lip 20

26

Sopa de cocido  
Cocido completo con  
garbanzos, chorizo, pollo,  
patata, zanahoria y morcillo  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

27

Espaguetis a la boloñesa  
Gallo San Pedro a la romana  
con ensalada  
Fruta  
Kcal 629 HC 78 Prot 28 Lip 17

30

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo con calabacín romana  
Fruta  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

31

Alubias Pintas guisadas  
Hamburguesa de atún con tomate  
y pisto hortelano  
Yogur  
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

**2023**  
**HAPPY NEW YEAR**

**SODEXO Y EL COLEGIO QUERCUS LES DESEAN FELIZ 2023**