



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE ENERO 2024

	LUNES 8 DE ENERO	MARTES 9 DE ENERO	MIÉRCOLES 10 DE ENERO	JUEVES 11 DE ENERO	VIERNES 12 DE ENERO
Primer plato	Espaguetis con atún y tomate	Crema de calabacín	Arroz con garbanzos guisados	Sopa de puchero	Crema de espinacas
Segundo plato	Croquetas de pollo	Filetes de lomo con patatas	Tortilla francesa con pechuga de pavo	Abadejo a la romana con ensalada	Muslitos de pollo en salsa
Postre	Pera	Plátano	Yogur	Manzana	Natillas
	15 DE ENERO	16 DE ENERO	17 DE ENERO	18 DE ENERO	19 DE ENERO
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Lentejas guisadas	Crema de puerros y patata	Macarrones con chorizo	Crema de patata y zanahoria
Segundo plato		Filetes de sardinas con ensalada	Salchichas frescas en salsa	Filetes de limanda rebozados	Estofado de pavo
Postre	Piña en su jugo	Yogur	Manzana	Plátano	Queso fresco
	22 DE ENERO	23 DE ENERO	24 DE ENERO	25 DE ENERO	26 DE ENERO
Primer plato	Ensalada templada de pasta	Patatas a la riojana	Crema de guisantes	Alubias pintas guisadas	DÍA DEL DOCENTE
Segundo plato	Tortilla de patatas	Varitas de merluza con ensalada	Albóndigas en salsa	Filetes de halibut a la romana	
Postre	Manzana	Plátano	Pera	Natillas	
	29 DE ENERO	30 DE ENERO	31 DE ENERO	1 DE FEBRERO	2 DE FEBRERO
Primer plato	Sopa de fideos con picadillo	Crema de acelgas y espinacas	Espaguetis con tomate y queso rallado	Cocido completo (sopa de fideos, garbanzos, carne y chorizo)	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)
Segundo plato	Filetes de lomo con patatas aliñadas	Tiras de pollo empanado con verduritas	Abadejo en salsa		
Postre	Queso fresco	Plátano	Natillas	Yogur	Piña en su jugo

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedogr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf