

Curso 2022/2023 - Enero - Menú de Primaria

Catering Yanioma



Día	Almuerzo								Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L 2	Crema de Calabacín	Cerdo Agridulce(4,13)	con Arroz Blanco	Fruta de Temporada	635	87	25	21	Revuelto de Setas
M 3	Potaje de Acelgas	Merluza al Limón(11)	Verduras Cocidas	Fruta de Temporada	697	82	36	24	Carne con Arroz
X 4	Sopa de Letras(2,4)	Ropa Vieja		Fruta de Temporada	721	108	24	21	Tortilla Francesa con Ensalada
J 5	Potaje de Alubias	Macarrones int. a la Boloñesa(2,4,7,8)		Fruta de Temporada	828	107	36	27	Pescado con Verduras
V 6	FESTIVO								
L 9	Crema de Zanahoria	Arroz c/ Verduras y Pollo		Fruta de Temporada	648	105	16	18	Lomo con Ensalada
M 10	Potaje de Lentejas	Estofado de Ternera con Papas		Macedonia	798	80	43	30	Tortilla de Verduras
X 11	Sopa de Fideos(2,4)	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	666	84	15	30	Pescado con Ensalada
J 12	Rancho Canario(4,7)	Pechuga Empanada(4,7)	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	766	77	38	36	Pasta c/Salsa de Tomate
V 13	Sopa de Pollo(2,4)	Fogonero a la Portuguesa(4,11)	con Papas Sancochadas	Lácteo(6,7,8)	598	59	29	25	Tortilla Francesa con Ensalada
L 16	Crema de Guisantes	Espirales a la Boloñesa(4,7,8)		Fruta de Temporada	617	99	21	14	Revuelto de Verduras
M 17	Potaje de Berros	Fogonero a la Plancha(11)	Papas Arrugadas	Fruta de Temporada	716	80	30	30	Lomo con Ensalada
X 18	Sopa de Pollo(2,4)	Escalope de Ternera(4,7)	Ensalada Mixta c/huevo(7)	Fruta de Temporada	880	68	40	50	Revuelto de Verduras
J 19	Potaje Canario	Tiras de Pollo Marinadas	con Verdura Salteada	Fruta de Temporada	758	74	40	33	Pasta Gratinada
V 20	Crema de Verduras	Croquetas Variadas(4,7,8,11)	con Papas	Lácteo(6,7,8)	743	65	21	44	Pescado con Ensalada
L 23	Crema de Calabaza	Cinta de Lomo al Horno	Papas Panaderas	Fruta de Temporada	744	75	27	37	Tortilla de Verduras
M 24	Potaje de Berros	Arroz Amarillo con Pollo		Fruta de Temporada	711	105	22	22	Pescado con Ensalada
X 25	Sopa de Fideos(2,4)	Merluza al Horno(11)	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	532	63	23	23	Pasta Gratinada
J 26	Rehogado de Judías	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	764	86	25	32	Revuelto de Verduras
V 27	Crema de Espinacas	Pizza Variada(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	626	54	22	33	Pollo con Ensalada
L 30	Crema de Calabacín	Pasta a la Napolitana(4,7,8)		Fruta de Temporada	610	93	19	16	Pescado con Ensalada
M 31	Potaje de Colinos	Pechuga Empanada(4,7)	Ensalada Mixta c/huevo(7)	Fruta de Temporada	804	77	38	38	Revuelto de Setas
X									
J									
V									

Alergenos:

1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo
8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes).

Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada.

Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.