



COLEGIO SAGRADA FAMILIA - ENERO 2022

Lunes  
Monday

Tuesday  
Martes

Wednesday  
Miércoles

Thursday  
Jueves

A

Friday  
Viernes

03/01/2022

Judías verdes rehogadas  
Tortilla española con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON TERNERA  
Fruta  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 45 Lip. 41 Kcal. 692

04/01/2022

Alubias blancas estofadas  
Pechuga de pollo con ensalada  
PURE DE LEGUMBRE  
CON POLLO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 64 Prot. 60 Lip. 40 Kcal. 856

05/01/2022

Macarrones con picadillo  
Filete de limanda con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON PESCADO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 37 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 584

06/01/2022

FESTIVO

07/01/2022

Arroz con tomate  
Salchichas con ensalada  
PURE DE PATATA  
CON POLLO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 57 Prot. 49 Lip. 39 Kcal. 778

10/01/2021

Crema de puerro y zanahoria  
Albóndigas en salsa verde  
PURE DE VERDURAS  
CON TERNERA  
Fruta  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 45 Lip. 41 Kcal. 692

11/01/2022

Lentejas con verdura  
Filete de platija con ensalada  
PURE DE LEGUMBRE  
CON PESCADO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 66 Prot. 57 Lip. 31 Kcal. 777

12/01/2022

Paella mixta  
Tortilla española con ensalada  
PURE DE PATATA  
CON POLLO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 57 Prot. 49 Lip. 39 Kcal. 778

13/01/2022

Cocido completo  
PURE DE LEGUMBRE  
CON PAVO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 64 Prot. 60 Lip. 40 Kcal. 856

14/01/2022

Macarrones con tomate  
Merluza a la romana con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON POLLO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 47 Lip. 37 Kcal. 663

17/01/2022

Coditos a la boloñesa  
Librillos de jamón y queso  
PURE DE VERDURAS  
CON POLLO  
Fruta en su jugo  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 47 Lip. 37 Kcal. 663

18/01/2022

Alubias blancas estofadas  
Lenguado con ensalada  
PURE DE LEGUMBRE  
CON PESCADO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 66 Prot. 57 Lip. 31 Kcal. 777

19/01/2022

Judías verdes con patatas dado  
Escalope con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON TERNERA  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 45 Lip. 41 Kcal. 692

20/01/2022

Patatas a la riojana  
Pollo asado con ensalada  
PURE DE PATATA  
CON POLLO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 57 Prot. 49 Lip. 39 Kcal. 778

21/01/2022

Lentejas estofadas  
Filete de limanda con ensalada  
PURE DE LEGUMBRE  
CON PESCADO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 66 Prot. 57 Lip. 31 Kcal. 777

24/01/2022

Arroz con tomate  
Lomo adobado con ensalada  
PURE DE PATATA  
CON POLLO  
Fruta en su jugo  
YOGURT

Hid. 57 Prot. 49 Lip. 39 Kcal. 778

25/01/2022

Cocido completo  
PURE DE LEGUMBRE  
CON TERNERA  
Fruta  
YOGURT

Hid. 64 Prot. 58 Lip. 44 Kcal. 885

26/01/2022

Judías pintas estofadas  
Salchichas con ensalada  
PURE DE LEGUMBRE  
CON POLLO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 64 Prot. 60 Lip. 40 Kcal. 856

27/01/2022

Crema de puerro y zanahoria  
Filete de platija con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON PESCADO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 37 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 584

28/01/2022

Sopa de fideos  
Hamburguesas con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON POLLO  
Lácteo  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 47 Lip. 37 Kcal. 663

31/01/2022

Macarrones con tomate  
Tortilla con ensalada  
PURE DE VERDURAS  
CON POLLO  
Fruta  
YOGURT

Hid. 35 Prot. 47 Lip. 37 Kcal. 663

Media azúcar: 18,2g  
Media AGS: 7,1g  
Media sal: 1,6g

FELIZ AÑO 2022

