

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

10

ALUBIAS CON VERDURITAS
ALUBIAS A LA VINAGRETA
TORTILLA DE PATATA CON
TOMATE
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 606 Prot. 35 Lip. 62 HC. 21

11

MACARRONES BOLOÑESA
MACARRONES CARBONARA
MERLUZA SALSA – ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 800 Prot. 36 Lip. 78 HC. 10

12

CREMA DE VERDURAS
JUDIAS VERDES REHOGADAS
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑÓN
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 465 Prot. 22 Lip. 37 HC. 22

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CREMA DE LENTEJAS
BACALAO CON PIPERRADA
YOGURTH
Kcal. 591 Prot. 22 Lip. 19 HC.53

14

SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS
SOPA DE PESCADO
ALBONDIGAS CON VERDURITAS
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 398 Prot. 17 Lip. 15 HC 24

17

CREMA DE CALABAZA
BRÓCOLI REHOGADO
LOMO CON CUS CUS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 421 Prot. 22 Lip. 18 HC 35

18

MACARRONES CON TOMATE
MACARRONES CON ATÚN
CARRILLERAS CON PURE DE
PATATA
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 729 Prot. 21 Lip. 95 HC.7

19

COCIDO COMPLETO
SOPA DE FIDEOS,GARBANZOS
MORCILLO, MORCILLA Y
CHORIZO
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 552 Prot. 22 Lip. 80 HC.10

20

PATATAS RIOJANA
ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON
JAMON Y ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal 425Prot.22 Lip. 21 HC 35

21

LENTEJAS CON VERDURAS
PURE DE LENTEJAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGURHT
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.519 Prot. 29 Lip. 57 HC.10,3

24

ALUBIAS CON VERDURAS
ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO ADOBADO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 546 Prot. 28 Lip. 18 HC.54

25

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ZANAHORIAS SALTEADAS
LIMANDA A LA ROMANA
ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 435 Prot. 18 Lip. 33 HC.15

26

DIA COMIDA ITALIANA
ESPIRALES TOMATE Y QUESO
ESPIRALES CARBONADA
PIZZA JAMON YORK Y QUESO
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 911 Prot. 34 Lip. 113 HC.9

27

SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS
SOPA DE PESCADO
ESCALOPINES DE TERNERA CON
SALSA DE PIMIENTOS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 398 Prot. 17 Lip. 15 HC 24

28

PAELLA DE VERDURAS
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURTH
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 896 Prot. 34 Lip. 32 HC.5

31

CREMA DE CALABACIN
COLIFLOR AJOARRIERO
MUSLO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 578 Prot. 25 Lip. 31 HC.11

Comida elaborada
diariamente en la
cocina del colegio.

Sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

CREMA
TERNERA
LÁCTEO

11

SOPA
PESCADO
FRUTA

12

ENSALADA
PESCADO
LACTEO

13

ENSALADA
PESCADO
LACTEO

14

SOPA
POLLO
FRUTA

17

VERDURAS
TERNERA
LÁCTEO

18

ENSALADA
PESCADO
FRUTA

19

CREMA
HUEVO
LÁCTEO

20

SOPA
CARNE
LACTEO

21

VERDURAS
PESCADO
LÁCTEO

24

VERDURAS
PESCADO
LÁCTEO

25

ENSALADA
POLLO
LÁCTEO

26

VERDURAS
TERNERA
LACTEO

27

SOPA
PESCADO
LACTEO

28

VERDURAS
CARNE
LÁCTEO

31

VERDURAS
PESCADO
LÁCTEO

Cocinas del mundo



Durante el mes de Enero, desarrollaremos el Objetivo de Desarrollo Sostenible 16 “ Paz, justicia e instituciones sólidas”, desarrollando una actividad de:
- Conocer cosas de Italia



OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ✓ Incrementar el respeto a los demás y la interiorización de conceptos como justicia, inclusión y paz. Ser conscientes de la importancia de garantizar los derechos humanos de los individuos.
- ✓ Fomentar la conexión con el otro para promover la inclusión, la empatía y la solidaridad.
- ✓ Reflexionar sobre la singularidad de cada persona bajo un sentido común de humanidad.

