

Colegio Alemán de Valencia

Menú Mes de Enero



1ª SEMANA DEL 4 AL 8

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Ensalada

Ensalada

Entremeses Variados

Lentejas Caseras

Fideuà

Tortilla de Patata con

Quesito

Melocotón en

Leche - Galletas

almíbar

María

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES	850,718	34,045	124,760	22,824	111,156	4,904	51,111	11,651
VIERNES	727,645	34,885	75,976	31,516	109,884	10,443	62,054	16,278

2ª SEMANA DEL 11 AL 15

Ensalada

Ensalada

Ensalada

Ensalada

Ensalada

Espaguetis boloñesa

Sopa de Cocido

Entremeses Variados

Potaje de garbanzos con espinacas

Lasaña Gratinada

Filete de merluza empanado

Pollo al horno con croditos

Arroz al horno

Lomo de cerdo en su jugo con puré de patata

Filete Lenguado al horno con calabacín rebozado

Batido

Fruta - Flan

Fruta - Yogur

Zumo - Galletas María

Leche - Galletas

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	807,272	33,543	70,554	42,609	306,820	4,774	44,510	8,169
MARTES	779,513	45,078	95,262	24,179	299,852	5,214	70,644	12,929
MIÉRCOLES	821,844	48,184	93,388	33,100	339,148	7,119	52,556	11,08
JUEVES	770,783	43,491	91,058	26,398	237,951	9,540	82,317	15,611
VIERNES	730,724	45,570	84,729	29,719	451,011	5,073	53,343	9,624

