

CEIP ANTONIO FONTÁN - ENERO 2022

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7



FELIZ AÑO 2022



10

11

12

13

14 - Día Mundial de la Lógica

Arroz con tomate  
Bocaditos de rosada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,4,14)  
Fruta de temporada

Menestra de verduras con bacon  
Albóndigas ternera al azafrán con patatas (1,6,7,9,12)  
Fruta de temporada y pan integral

Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)  
Tortilla española de patata y cebolla c/ens. de tomate (3)  
Fruta de temporada (cítrico)

Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)  
Pollo asado con verduritas y patatas  
Fruta de temporada y leche

Crema de calabaza (12)  
Bacalao con tomate y pasta salteada (1,3,4)  
Lácteo



kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123

kcal 749 Lip 25,4 Prot 32,7 HdC 97

kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82

kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86

kcal 668 Lip 24,8 Prot 45,2 HdC 66

17

18

19 - Día Mundial de la Nieve

20

21 - Día Internacional del Abrazo

Judías verdes rehogadas al pimentón  
Lacón al horno con patatas al vapor (12)  
Fruta de temporada y leche

Espaguetis integrales con queso (1,3,7)  
Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)  
Fruta de temporada

Judías blancas ECO con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)  
Tortilla francesa de atún claro con gajos de tomate (3,4)  
Fruta de temporada (cítrico)

Coliflor Orly (1,2,4,7,14)  
Roti de pavo con verduras y patatitas (1,6,12)  
Fruta de temporada y pan integral

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3)  
Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  
Lácteo



kcal 707 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 104

kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106

kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82

kcal 796 Lip 27,6 Prot 30,4 HdC 107

kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

24

25

26 - Día Mundial de la Educación Ambiental

27

28

Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)  
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)  
Fruta de temporada (cítrico)

Patatas guisadas con bacalao (4,12)  
Fil. de pollo a las finas hierbas con ens. De tomate y maíz  
Fruta de temporada y leche

Paella vegetal (zanahoria, alcachofa, pimiento)  
Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)  
Fruta de temporada



Guisantes rehogados con cebolla y ajitos  
Tortilla de patata guisada en salsa española (salsa de tomate, cebolla y perejil) (3)  
Fruta de temporada y pan integral

Crema de calabaza y boniato (12)  
Ragout de ternera con jardinera y patatas dado (12)  
Lácteo

kcal 767 Lip 33,2 Prot 24,4 HdC 93

kcal 797 Lip 38,0 Prot 21,0 HdC 93

kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102

kcal 704 Lip 23,1 Prot 33,1 HdC 91

kcal 735 Lip 30,5 Prot 48,3 HdC 84

31

Puré de calabacín y puerros ECO (12)  
Cinta de lomo (al horno) al ajillo suave c/pasta integral (1,3)  
Fruta de temporada

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.  
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

kcal 669 Lip 24,5 Prot 34,8 HdC 77