



January 2023



# January 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
				Non-school day according to official calendar
9 <sup>th</sup>	10 <sup>th</sup>	11 <sup>th</sup>	12 <sup>th</sup>	13 <sup>th</sup>
Bolognese spirals Grilled chicken Pineapple salad Fruit	Beans with chorizo Veal ragout Vegetables Fruit yoghurt	Greek rice Grilled lacon Galician style potatoes Fruit	Pasta maravilla soup with egg Cod Spanish ratatouille Cream Caramel	Stewed peas & ham Meatballs with tomato Diced potatoes Fruit
Kcal= 820 HC= 50,6% Prot= 18,1% Lip= 30,5%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 15,6% Lip= 33,3%	Kcal= 756 HC=56,3% Prot= 15,8% Lip=27,5%	Kcal= 631 HC= 48,9% Prot= 23,7% Lip= 26,6%	Kcal= 647 HC= 43,1% Prot= 15,8% Lip= 41,0%
16 <sup>th</sup>	17 <sup>th</sup>	18 <sup>th</sup>	19 <sup>th</sup>	20 <sup>th</sup>
Vegetable cream Grilled Chicken Potato wedges Fruit	Pasta Bolognese Grilled veal burger Tomato and tuna salad Fruit yoghurt	Noodle Soup Madrid Stew & vegetables Diced Beef & Chorizo Fruit	White rice with tomato Chicken escalope Potatoes wedges Custard	Oven baked ribs & potatoes Battered hake Masa craft croquettes Jelly
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal= 705 HC= 52,4% Prot= 18,7% Lip= 28,8%	Kcal= 763 HC= 50,5% Prot= 16,9 Lip= 33,3%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 21,4% Lip= 27,7%	Kcal= 753 HC= 56,7% Prot= 15,8% Lip= 27,5%
23 <sup>th</sup>	24 <sup>th</sup>	25 <sup>th</sup>	26 <sup>th</sup>	27 <sup>th</sup>
Macaroni with chorizo Grilled cutlet Roasted pepper Fruit	Pepporini soup garlic chicken Chips Fruit yoghurt	Stewed lentil Fish in sauce Seafood garnish Jelly	Mixed Paella Grilled beef burgers Sautéed mushroom Fruit	Green beans with ham Omelette Fresh sausages Fruit yoghurt
Kcal= 744 HC= 52,5% Prot= 21,1% Lip= 26,2%	Kcal= 748 HC= 33,8% Prot= 21,5% Lip= 44,7%	Kcal= 771 HC= 53,7% Prot= 25,2% Lip= 21,1%	Kcal= 743 HC= 49,7% Prot= 18,5% Lip= 31,3%	Kcal= 765 HC= 53,9% Prot= 18,7% Lip= 29,1%
30 <sup>th</sup>	31 <sup>th</sup>			
Potatoes with bacon and chorizo Grilled skewers Courgette garnish Fruit	Curry rice Escalopes Onion rösti Flan			
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%			

# Enero 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
				Día no lectivo según calendario oficial
9	10	11	12	13
Espirales boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de piña Fruta del tiempo	Judías pintas con chorizo Ragú de ternera Verduritas Yogurt de frutas	Arroz a la griega Lacón a la plancha Patatas a la gallega Fruta del tiempo	Sopa maravilla con huevo Bacalao Pisto manchego Flan	Guisantes con jamón Albóndigas con tomate Patatas dado Fruta del tiempo
Kcal= 820 HC= 50,6% Prot= 18,1% Lip= 30,5%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 15,6% Lip= 33,3%	Kcal= 756 HC=56,3% Prot= 15,8% Lip=27,5%	Kcal= 631 HC= 48,9% Prot= 23,7% Lip= 26,6%	Kcal= 647 HC= 43,1% Prot= 15,8% Lip= 41,0%
16	17	18	19	22
Crema de verduras Pollo asado Patatas gajo Fruta del tiempo	Espaguetis Carbonara Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate y atún Yogurt de frutas	Sopa de fideos Cocido y verduras Taquitos de carne y chorizo Fruta del tiempo	Arroz blanco con tomate Escalope de pollo Patatas gajo Natillas	Patatas con costillas Merluza a la romana Croquetas artesanas Melocotón en almibar
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal= 705 HC= 52,4% Prot= 18,7% Lip= 28,8%	Kcal= 763 HC= 50,5% Prot= 16,9 Lip= 33,3%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 21,4% Lip= 27,7%	Kcal= 753 HC= 56,7% Prot= 15,8% Lip= 27,5%
23	24	25	26	27
Macarrones con chorizo Chuleta a la plancha Pimiento asado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas fritas Yogurt de frutas	Lentejas a la cazuela Pescado en salsa Guarnición marinera Gelatina	Paella mixta Filetes rusos Salteado de champiñón Fruta del tiempo	Judías verdes con jamón Tortilla de patata Salchichas frescas Yogurt de frutas
Kcal= 744 HC= 52,5% Prot= 21,1% Lip= 26,2%	Kcal= 748 HC= 33,8% Prot= 21,5% Lip= 44,7%	Kcal= 771 HC= 53,7% Prot= 25,2% Lip= 21,1%	Kcal= 743 HC= 49,7% Prot= 18,5% Lip= 31,3%	Kcal= 765 HC= 53,9% Prot= 18,7% Lip= 29,1%
30	31			
Patatas con bacon y chorizo Brochetas a la plancha Guarnición de calabacín Fruta del tiempo	Arroz al curry Escalopines Röstis de cebolla Flan			
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%			