

MENÚ BASAL COLEGIOS Y GUARDERÍAS – ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 30	Día 31	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Pasta a la boloñesa Pescada en salsa o rebozada con ensalada mixta Plátano	Ensalada de tomate Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa Manzana	Arroz con pollo Salmón rosado en salsa con ensalada de queso y pavo Yogur	Ensalada de tomate Patatas guisadas con choco Plátano	---	---
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Ensalada mixta Magro de cerdo en salsa Plátano	Crema de calabaza Tilapia con tomate con guisantes salteados Yogur	Ensalada especial napolitana Potaje de alubias Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Pisto Gallineta en salsa Manzana	---	---
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	---	---
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Macarrones con tomate, queso y atún Anillas de calamar con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Canelones Potaje de lentejas Manzana	Crema de verduras Salmón rosado con ensalada de queso y pavo Yogur	Arroz tres delicias Tortilla de patatas con calabacín rehogado Plátano	---	---
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Pasta a la napolitana Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Crema de calabacín con queso Gallineta en salsa Yogur	Ensalada especial de tomate y queso fresco Potaje de garbanzos Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Ensalada mixta Patatas guisadas con carne Manzana	---	---
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	---	---
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
Ensalada especial César Pasta a la boloñesa Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Ensalada especial cous cous Albóndigas a la jardinera con guisantes Manzana	Potaje de alubias Tortilla a la francesa Yogur	Ensalada especial de tomate y queso fresco Patatas guisadas con choco Plátano	---	---
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---

NOTA: Los menús irán acompañados todos los días de pan blanco o integral (al menos 1/día) y agua.

***ACLARACIÓN:** P = PROTEÍNAS; L = LÍPIDOS TOTALES; HC = HIDRATOS DE CARBONO.

(i) El siguiente menú puede contener los siguientes alérgenos *gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuètes, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces*. En el caso de que un/a usuario/a sea alérgico/a a alguna de estas sustancias, deberá comunicarlo al Catering Nuevos Horizontes.

Información Técnica Nutricional: Pablo A. López Cáceres – 693 066 889 – pablo@ndsalud.es

*La composición nutricional está calculada para las raciones recomendadas de un adulto. A los niño/as se les servirán en función de su edad, entre el 30-100% de lo especificado.

NUEVOS HORIZONTES | ESCUELA DE HOSTELERÍA VIRGEN DE BELÉN

Ctra. Cuesta de la Cinta, 3 | 21002 – Huelva | Telf. Cocina: 629 513 667 | Telf. Administración: 629 147 617