

**JUEVES 7**

**VIERNES 8**

  
**1° PLATO**

**BOQUERONES  
REBOZADOS**

**CREMA DE  
LEGUMBRES Y  
VERDURAS**

  
**2° PLATO**

**FIDEUA**

**TORTILLA DE  
PATATA Y  
CALABACÍN**

  
**ENSALADA**

**ENSALADA  
DE COLOR**

**ENSALADA  
CON FRUTAS**

  
**POSTRE**

**FRUTA**

**YOGUR**

  
**VALOR  
NUTRICIONAL**

**882KCAL. 35G  
PROTEÍNAS, 118 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30G LÍPIDOS.**

**858 KCAL. 31 G  
PROTEÍNAS, 102 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
39G LÍPIDOS.**

  
**PROPUESTA  
DE CENA**

**SOPA DE FIDEOS.HUEVOS  
COCIDOS CON PISTO. PAN Y  
FRUTA.**

**JUDÍAS VERDES  
REDONDAS  
SALTEADAS.SALMÓN A  
LA PLANCHA.PAN Y  
FRUTA.**

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ ENERO *secundaria*

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15



1º PLATO

SOPA DE PESCADO

ESPIRALES BOLOÑESA

GARBANZOS CON BACALAO

PAN CON TOMATE Y QUESO

ENSALADA CAMPERA



2º PLATO

HAMBURGUESA DE POLLO CON DADOS DE PATATA

HUEVO REVUELTO

CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON SALTEADO DE MAÍZ

PAELLA VALENCIANA

COLA DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ



ENSALADA

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR NUTRICIONAL

810 KCAL. 40 G PROTEÍNAS, 105G HIDRATOS DE CARBONO, 27 G LÍPIDOS.

799 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 114G HIDRATOS DE CARBONO, 27 G LÍPIDOS.

881 KCAL. 38 G PROTEÍNAS, 115G HIDRATOS DE CARBONO, 33 G LÍPIDOS.

822 KCAL. 32 G PROTEÍNAS, 104G HIDRATOS DE CARBONO, 33 G LÍPIDOS.

879 KCAL. 32 G PROTEÍNAS, 118G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS.



PROPUESTA DE CENA

COLIFLOR CON BECHAMEL. FILETE DE LUBINA A LA PLANCHA. PAN Y FRUTA

ENSALADA DE PIÑA, TOMATE CHERRY, LECHUGA Y GAMBITAS. PECHUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATATA. PAN Y FRUTA

SOPA DE LETRAS. TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESITO. PAN Y MACEDONIA.

BERENJENA RELLENA DE VERDURITAS. BROCHETAS DE SEPIA. PAN Y FRUTA.

ENSALADA DE ESCAROLA Y PIPAS. PIZZA CASERA: YORK, MOZARELLA Y CHAMPIÑONES. ZUMO NARANJA NATURAL.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS. ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ ENERO

*secundaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

**LUNES 18**

**MARTES 19**

**MIÉRCOLES 20**

**JUEVES 21**

**VIERNES 22**

  
**1° PLATO**

SOPA DE COCIDO

MACARRONES CON  
ATÚN

LENTEJAS  
JARDINERA

CAPRICO DE  
CALAMAR

CREMA DE  
LEGUMBRES Y  
VERDURAS

  
**2° PLATO**

PECHUGA DE POLLO  
REBOZADO NATURAL  
CON PATATA Y  
CHAMPIÑONES

LOMO DE RAPE  
ASADO CON  
GUISANTES

LOMO ASADO  
CON SALSA DE  
VERDURAS

ARROZ AL  
HORNO

TORTILLA DE PATATA  
Y CALABACÍN

  
**ENSALADA**

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS

  
**POSTRE**

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

  
**VALOR  
NUTRICIONAL**

845 KCAL. 39 G  
PROTEÍNAS, 109 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO,  
30 G LÍPIDOS.

832 KCAL. 36G  
PROTEÍNAS, 119 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 25G LÍPIDOS.

864KCAL. 37G  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
29G LÍPIDOS.

882KCAL. 35G  
PROTEÍNAS, 118 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30G LÍPIDOS.

858 KCAL. 31 G  
PROTEÍNAS, 102 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
39G LÍPIDOS.

  
**PROPUESTA  
DE CENA**

CREMA DE CALABACÍN  
QUESITO.FILETE DE PLATIBA AL  
HORNO.PAN.YOGUR

PATATAS AL  
HORNO.LONGANIZAS POLLO Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA.PAN.  
CUAJADA ARTESANA

ENSALADA CON  
QUINOA.FILETE DE  
MERLUZA REBOZADO.  
PAN Y FRUTA

SOPA DE FIDEOS.  
HUEVOS COCIDOS CON  
PISTO. PAN Y FRUTA

JUDÍAS VERDES  
REDONDAS SALTEADAS.  
SALMÓN A LA PLANCHA.  
PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ ENERO

*secundaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

**LUNES 25**

**MARTES 26**

**MIÉRCOLES 27**

**JUEVES 28**

**VIERNES 29**

  
1º PLATO

SOPA DE  
PESCADO

ANILLAS DE CALAMAR  
AL HORNO

OLLA DE  
GARBANZOS

CAPRICO DE  
CALAMAR

PASTEL DE  
PATATA

  
2º PLATO

ALBÓNDIGAS CON SALSA  
CON PATATA Y  
GUISANTES

TIBURÓN  
BOLOÑESA DE  
POLLO Y PAVO

HUEVO REVUELTO

PECHUGA DE  
PAVO CON  
TOMATE Y PISTO  
DE TEMPORADA

BACALAO A LA  
ANDALUZA CON  
SALSA DE VERDURAS  
Y TOMATE

  
ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS

  
POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

  
VALOR  
NUTRICIONAL

812 KCAL. 29G  
PROTEÍNAS, 105 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33G LÍPIDOS.

886KCAL. 24  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
31G LÍPIDOS.

766 KCAL. 29 G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30 G LÍPIDOS.

849 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 125 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

842KCAL. 44 G  
PROTEÍNAS, 93 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
35 G LÍPIDOS.

  
PROPUESTA  
DE CENA

CREMA SUAVE CON  
BRÉCOL. FILETE DE GALLO AL  
HORNO CON RODAJAS DE  
TOMATE. PAN Y YOGUR DE  
CABRA

ENSALADA VARIADA CON  
CUSCÚS. TORTILLA DE  
ALCACHOFA. PAN Y FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y  
PUERRO. FILETES DE  
SARDINA REBOZADO.  
PAN. COMPOTA

ENSALADA DE  
ESCAROLA Y OLIVAS.  
SEPIA ESTOFADA CON  
PATATA Y CEBOLLA.  
PAN Y FRUTA.

SOPA VEGETAL. CONEJO  
AL HORNO CON PATATA,  
PIMIENTO Y  
BONIATO. PAN. FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

