



Colegio
Sagrada Familia

NAZARET
COLEGIOS INNOVADORES

MENÚ ESCOLAR ENERO 2023

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
ARROZ CON VERDURAS	RANCHO DE JUDÍAS	SOPA DE RES	ESPAGUETIS NAPOLITANA	PURE DE VERDURAS
FILETES DE CERDO PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	POLLO AL HORNO	TERNERA JARDINERA	MERLUZA MARINERA
ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	TOMATES FRITOS PURÉ PAPA	PAPAS A CUADROS	ARROZ PILAF
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR / FRUTA

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
PURÉ DE CALABACÍN	ARROZ AMARILLO	ESPAGUETTI CARBONARA	LENTEJAS	SOPA
TORTILLA FRANCESA	LOMO A LA PLANCHA	PECHUGA PAVO EMPANADA	ALBÓNDIGAS	LENGUADO HORNO
JAMÓN YORK	TOMATE Y PEPINO	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS / FRUTA

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE POLLO	CARNE EN SALSAS	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA SALSAS VERDE
LECHUGA Y TOMATE	PAPAS FRITAS	TOMATE	PAPA ARRUGADAS	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE / FRUTA

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1 febrero	Jueves 2 febrero	Viernes 3 febrero
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	SOPA DE PESCADO	PAELLA MARINERA	PURÉ DE BUBANGO
CHURROS DE PESCADO	FILETE DE CERDO	PIZZA JAMÓN Y QUESO	CALAMARES A LA ROMANA	TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA	PEPINO Y ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA		TOMATE ALIÑADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR / FRUTA

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2023

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

Lunes 30 enero	Martes 31 enero	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	SOPA DE PESCADO	PAELLA MARINERA	PURÉ DE BUBANGO
CHURROS DE PESCADO	FILETE DE CERDO	PIZZA JAMÓN Y QUESO	CALAMARES A LA ROMANA	TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA	PEPINO Y ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA		TOMATE ALIÑADO
FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA	FRUTA	LÁCTEO/FRUTA
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
LENTEJAS	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
TORTILLA ESPAÑOLA	CROQUETAS DE PESCADO	MUSLITO DE POLLO	MERLUZA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
JAMON YORK	ENSALADA TOMATE Y MAIZ	HABICHUELAS Y PAPA	ENSALADA	TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA	SOPA DE POLLO	PURÉ DE VERDURAS	GARBANZAS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	ALBÓNDIGAS	LOMO PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	ENSALADA	PAPA GUISADA	PAPAS PANADERAS	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS	PETIT SUISSE/FRUTA
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
NO LECTIVO (Fiesta libre disposición)	NO LECTIVO (Martes de Carnaval. Fiesta local)	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
		MERLUZA EN SALSA VERDE	CARNE DE RES EN SALSA	CROQUETAS DE ATÚN
		GUISANTES	PAPAS A CUADROS	PEPINO Y ZANAHORIA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR MARZO 2023

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

Lunes 27 febrero	Martes 28 febrero	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
PURÉ BUBANGO	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
CHURROS DE PESCADO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSA	MERLUZA EMPANADA
ENSALADILLA	TOMATE	LECHUGA/TOMATE	PAPAS A CUADROS	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
LENTEJAS	ARROZ TRES DELICIAS	PURÉ DE CALABAZA	ESPIRALES CON QUESO	SOPA DE PESCADO
LOMO CERDO RIOJANA	MERLUZA EN SALSA VERDE	MUSLO DE POLLO	CROQUETAS DE ATÚN	TORTILLA PAPAS
PIMIENTOS Y TOMATE	PAPA GUISADA	PAPAS PANADERA	ENSALADA	LECHUGA ZANAHORIA PEPINO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
CREMA DE CALABAZA	JUDIAS ESTOFADAS	SOPA DE PESCADO	ARROZ BLANCO	ESPIRALES NAPOLITANA
HAMBURGUESA	PECHUGA PAVO EMPANADA	MUSLITO DE POLLO	SALCHICHA Y HUEVO	CALAMARES ROMANA
CUADRITOS DE PAPA	PEPINO Y ZANAHORIA	PAPAS PANADERAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	PURE DE VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	PIZZA JAMON Y QUESO	CROQUETAS DE ATÚN
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA		PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	LENTEJAS	SOPA	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABACÍN
MUSLITO DE POLLO	HAMBURGUESA	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	RABAS DE CALAMAR
ENSALADA	CHIPS DE PAPAS	PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA