



MENÚ MES de ENERO 2012 COLEGIO SAN JOSÉ DE CALASANZ  
MENÚ MES de DE GENER 2012 COL·LEGI SAN JOSÉ DE CALASANZ  
**A partir de 6º menú de elección**



1ª SEMANA / 1ª SETMANA

|                                     | LUNES 9<br>DILLUNS 9  | Kcal 880 Prot. 30gr<br>HC 104gr Lip 68gr | MARTES 10<br>DIMARTS 10  | Kcal 815 Prot. 28gr<br>HC 114gr Lip 27gr | MIÉRCOLES 11<br>DIMECRES 11   | Kcal 820 Prot. 30gr<br>HC 113gr Lip 27gr | JUEVES 12<br>DIJOURS 12   | Kcal 756 Prot. 28,5gr<br>HC 104gr Lip 25gr | VIERNES 13<br>DIVENDRES 13  | Kcal 846 Prot. 32gr<br>HC 120gr Lip 26gr |
|-------------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 1º                                  | <b>Caracoles napolitana</b><br><i>Caragols napolitana</i>                           |  | <b>Lentejas caseras</b><br><i>Llentilles casolanes</i>                         |  | <b>Sopa de fideos</b><br><i>Sopa de fideus</i>                                    |  | <b>Crema de patata y zanahoria</b><br><i>Crema de creïlla amb carlota</i>                   |  | <b>Pella valenciana</b><br><i>Paella valenciana</i>                       |  |
| 1º                                  | <b>Sopa de pasta</b><br><i>Sopa de pasta</i>  |  | <b>Judias rehogadas con jamón</b><br><i>Bajocas rehogades amb pernil</i>       |  | <b>Pasta con tomate y queso</b><br><i>Pasta amb tomaca i formatge</i>             |  | <b>Puré de verduras</b><br><i>Puré de verdures</i>  |  | <b>Arroz caldoso con pollo</b><br><i>Arròs caldolç amb pollastre</i>      |  |
| 2º                                  | <b>Pescado rebozado con verduras</b><br><i>Peix arrebossat amb verdures</i>         |  | <b>Pollo al horno con patatas</b><br><i>Pollastre al forn amb creïlles</i>     |  | <b>Tortilla francesa con chopped</b><br><i>Truita francesa amb xopped</i>         |  | <b>Ragout de magro a la jardinera</b><br><i>Ragout de magre a la jardinera</i>              |  | <b>Entremeses variados</b><br><i>Entremesos variats</i>                   |  |
| 2º                                  | <b>Filet de pescado con verduras</b><br><i>Filet de peix amb verdures</i>           |  | <b>Nuggets de pollo con ketchup</b><br><i>Nuggets de pollastre amb ketchup</i> |  | <b>Tortillade de verduras con chopped</b><br><i>Truita de verdures amb xopped</i> |  | <b>Magro plancha con patatas</b><br><i>Magre planxa mb creïlles</i>                         |  | <b>San Jacobo con ketchup</b><br><i>Sant Jacobo amb ketchup</i>           |  |
| POSTRE<br>POSTRES                   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                      |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                 |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                    |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>  |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                            |  |
| CENA RECOMENDADA<br>SOPAR RECOMANAT | <b>Menestra y pechuga de pavo plancha</b><br><i>Minestra amb pit de titot plnxa</i> |  | <b>Sopa de huevo y ternera plancha</b><br><i>Sopa d'ou i vedella planxa</i>    |  | <b>Puré de verduras y pescado azul</b><br><i>Puré de verdures amb peix blau</i>   |  | <b>Alcachofa salteada y huevo dejado caer</b><br><i>Carxofa saltejada i ou deixat caure</i> |  | <b>Espinacas gratinadas y pescado</b><br><i>Espinacs gratinats i peix</i> |  |

2ª SEMANA / 2ª SETMANA

|                                     | LUNES 16<br>DILLUNS 16  | Kcal 798 Prot. 26 gr<br>HC 104 gr Lip 27gr | MARTES 17<br>DIMARTS 17   | Kcal 837 Prot. 29gr<br>HC 117 gr Lip 28gr | MIÉRCOLES 18<br>DIMECRES 18   | Kcal 854 Prot. 28gr<br>HC 103 gr Lip 29gr | JUEVES 19<br>DIJOURS 19  | Kcal 831 Prot. 31gr<br>HC 114gr Lip 28gr | VIERNES 20<br>DIVENDRES 20  | Kcal 814 Prot.30gr<br>HC 112gr Lip 27gr |
|-------------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|--|---|---|
| 1º                                  | <b>Puré de verduras</b><br><i>Puré de verdures</i>  |  | <b>Paella de verduras</b><br><i>Paella de verdures</i>                            |   | <b>Potaje de garbanzos</b><br><i>Potatge de cigrons</i>                           |   | <b>Fideua</b><br><i>Fideua</i>   |  | <b>Espaguetis boloñesa</b><br><i>Espaguetis bolonyesa</i>                     |   |
| 1º                                  | <b>Menestra de verduras con tomate</b><br><i>Minestra de verdures amb tomaca</i>            |  | <b>Sopa juliana</b><br><i>Sopa juliana</i>  |   | <b>Puré de legumbres</b><br><i>Puré de llegums</i>                                |   | <b>Sopa de pescado</b><br><i>Sopa de peix</i>  |  | <b>Canelones</b><br><i>Canelons</i>   |   |
| 2º                                  | <b>Albóndigas en salsa y patatas dado</b><br><i>Mandonguilles amb salsa i creïlles dado</i> |  | <b>Bacon , queso y patatas</b><br><i>Bacon, formatge i creïlles</i>               |   | <b>Pechuga de pavo contomate</b><br><i>Pit de gall dindi amb tomaca</i>           |   | <b>Croquetas de pollo con mayonesa</b><br><i>Croquetes de pollastre amb maionesa</i> |  | <b>Lomos de merluza en salsa</b><br><i>Lloms de lluç amb salsa</i>            |   |
| 2º                                  | <b>Hamburguesa y patatas dado</b><br><i>Hamburguesa amb salsa i creïlles dado</i>           |  | <b>Tortilla francesa con jamón york</b><br><i>Truita francesa amb pernil dolç</i> |   | <b>Salchichas de pavo con tomate</b><br><i>Salsitxes de gall dindi amb tomaca</i> |   | <b>Pollo al horno con verduras</b><br><i>Pollastre al forn amb verdures</i>          |  | <b>Varitas de merluza con mayonesa</b><br><i>Varetes de lluç amb maionesa</i> |   |
| POSTRE<br>POSTRES                   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>  |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                    |   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                    |   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                       |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                |   |
| CENA RECOMENDADA<br>SOPAR RECOMANAT | <b>Sopa de lluvia y pizza</b><br><i>Sopa de plutja amb pizza</i>                            |  | <b>Hervido valenciano y pescado azul</b><br><i>Bullit valencià i peix blau</i>    |   | <b>Puré de puerros y sandwich mixto</b><br><i>Puré porros i sandwich mixto</i>    |   | <b>Ensalada y ternera</b><br><i>Amanida i vedella planxa</i>                         |  | <b>Sopa de pasta y carne empanada</b><br><i>Sopa de pasta ab carn empana</i>  |   |





MENÚ MES de ENERO 2012 COLEGIO SAN JOSÉ DE CALASANZ  
 MENÚ MES de DE GENER 2012 COL·LEGI SAN JOSÉ DE CALASANZ  
 A partir de 6º menú de elección



3ª SEMANA / 3ª SETMANA

|                                     | LUNES 23<br>DILLUNS 23  | Kcal 840 Prot. 31gr<br>HC 115gr Lip 28gr | MARTES 24<br>DIMARTS 24   | Kcal 830 Prot. 27 gr<br>HC 102gr Lip 27gr | MIÉRCOLES 25<br>DIMECRES 25  | Kcal 870 Prot. 27 gr<br>HC 112 gr Lip 30 gr | JUEVES 26<br>DIJOUS 26  | Kcal 823 Prot. 30 gr<br>HC 109 gr Lip 26 gr | VIERNES 27<br>DIVENDRES 27   | Kcal 789 Prot. 27 gr<br>HC 110 gr Lip 26 gr |
|-------------------------------------|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|
| 1º                                  | <b>Arroz al horno</b><br><i>Arròs al forn</i>                                       |  | <b>Guisado de pollo</b><br><i>Guisat de pollastre</i>                         |   | <b>Sopa de estrellas</b><br><i>Sopa d'estrelles</i>                            |   | <b>Espirales carbonara</b><br><i>Espirals carbonara</i>                 |   | <b>Puré de calabacín</b><br><i>Puré de carbassò</i>                            |   |
| 1º                                  | <b>Sopa de arroz</b><br><i>Sopa de arr's</i>  |  | <b>Guisado de ternera</b><br><i>Guisat de vedella</i>                         |   | <b>Puré de patata y zanahoria</b><br><i>Puré de creïlles y carlota</i>         |   | <b>Lasaña</b><br><i>Lasanya</i>   |   | <b>Puré de calabaza</b><br><i>Puré de carabasa</i>                             |   |
| 2º                                  | <b>Entremeses variados</b><br><i>Entremesos variats</i>                             |  | <b>Figuritas de merluza con tomate</b><br><i>Figuretes de lluç amb tomaca</i> |   | <b>Pizza ausolan</b><br><i>Pizza ausolan</i>                                   |   | <b>Lomo plancha con verduras</b><br><i>Llom planxa amb verdures</i>     |   | <b>Pollo al horno con guarnición</b><br><i>Pollastre al forn amb verdures</i>  |   |
| 2º                                  | <b>Jamón york a la plancha con queso</b><br><i>Pernill dolç planxa amb formatge</i> |  | <b>Merluza al horno con tomate</b><br><i>Lluç al forn amb tomaca</i>          |   | <b>Croquetas de jamón con tomate</b><br><i>Croquetes de pernill amb tomaca</i> |   | <b>Magro en salsa</b><br><i>Magre amb salsa</i>                         |   | <b>Pechuga de pollo con guarnición</b><br><i>Pit de pollastre amb verdures</i> |   |
| POSTRE<br>POSTRES                   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                      |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                |   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                 |   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                          |   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Pollastre amb pepitoria</i>                        |   |
| CENA RECOMENDADA<br>SOPAR RECOMANAT | <b>Sopa de pasta y longanizas</b><br><i>Sopa de pasta i llonganises</i>             |  | <b>Hervido de acelgas y ternera</b><br><i>Hervido de bledes i vedella</i>     |   | <b>Puré de zanahoria y huevo frito</b><br><i>Puré de carlota i ou fregit</i>   |   | <b>Ensalada y tortilla con york</b><br><i>Amanida i truita amb york</i> |   | <b>Sopa de pasta y pescado azul</b><br><i>Sopa de pasta amb peix blau</i>      |   |

4ª SEMANA / 4ª SETMANA

|                                     | LUNES 30<br>DILLUNS 30   | Kcal 856 Prot. 26gr<br>HC 115gr Lip 32gr | MARTES 31<br>DIMARTS 31   | Kcal 824 Prot. 29 gr<br>HC 123gr Lip 24gr |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| 1º                                  | <b>Arroz blanco con tomate</b><br><i>Arròs blanc amb tomaca</i>                  |  | <b>Caracoles con chorizo</b><br><i>Caragols amb choriço</i>             |   |
| 1º                                  | <b>Arroz con acelgas</b><br><i>Arr's amb bledes</i>                              |  | <b>Patatas a la riojana</b><br><i>Creïlles a la riojana</i>             |   |
| 2º                                  | <b>Pescado al horno en salsa</b><br><i>Peix al forn amb salsa</i>                |  | <b>Tortilla de atún</b><br><i>Truita de tonyina</i>                     |   |
| 2º                                  | <b>Merluza rebozada con mayonesa</b><br><i>Lluç arrebossat amb maionesa</i>      |  | <b>Tortilla de patata</b><br><i>Truita de creïlles</i>                  |   |
| POSTRE<br>POSTRES                   | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                                   |  | <b>Fruta o lácteo</b><br><i>Fruita o làcti</i>                          |   |
| CENA RECOMENDADA<br>SOPAR RECOMANAT | <b>Hervido valenciano y San Jacobo</b><br><i>Bullit valencia amb Sant Jacobo</i> |  | <b>Sopa de fideos y salchichas</b><br><i>Sopa de fideus i salsiches</i> |   |