FUNDACIÓN SANTOS MÁRTIRES DE CÓRDOBA

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

enero 2022

Tipo Menu: MENÚ ENERO FDSM **Nº Regit.:** 1064

Nota: Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.
La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.
Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).
En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

10 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: SOPA+PESCADO +FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
21,92g	81,25g	18,08g	24,14g	6,27g	2,76g

3a8Años: 618 Kcal | 9a13Años: 786 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal

11 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO
YOGUR
Sugerencia para Cena: ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,95g	74,00g	22,97g	25,01g	4,98g	3,89g

3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 788 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal

12 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
(huevo líquido pasteurizado, lechuga)

PAN INTEGRAL
FRUTA
Sugerencia para Cena: ARROZ+PESCADO+YOGUR

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
24,35g	89,10g	20,88g	17,79g	3,88g	2,32g

3a8Años: 610 Kcal | 9a13Años: 758 Kcal | 14a18Años: 850 Kcal

13 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
20,06g	92,99g	25,24g	15,10g	3,94g	1,59g

3a8Años: 596 Kcal | 9a13Años: 713 Kcal | 14a18Años: 847 Kcal

14 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑON
(muslo de pollo, champiñon y ajo)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: ENSALADA+QUESO+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
35,98g	70,03g	19,86g	19,66g	3,90g	1,83g

3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 770 Kcal | 14a18Años: 887 Kcal

17 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
33,00g	78,23g	21,83g	22,22g	3,64g	2,58g

3a8Años: 635 Kcal | 9a13Años: 787 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal

18 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
19,43g	71,08g	21,05g	25,13g	5,91g	1,60g

3a8Años: 610 Kcal | 9a13Años: 793 Kcal | 14a18Años: 923 Kcal

19 MACARRONES CON ATÚN
(Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS
(pechuga de pollo, judías)

PAN INTEGRAL
FRUTA
Sugerencia para Cena: ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,41g	75,16g	17,39g	21,89g	3,18g	1,89g

3a8Años: 600 Kcal | 9a13Años: 747 Kcal | 14a18Años: 871 Kcal

20 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,27g	80,90g	19,26g	19,71g	3,12g	5,03g

3a8Años: 600 Kcal | 9a13Años: 736 Kcal | 14a18Años: 921 Kcal

21 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: VERDURA+CARNE+YOGUR

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
30,40g	87,65g	20,01g	13,11g	1,92g	1,48g

3a8Años: 580 Kcal | 9a13Años: 751 Kcal | 14a18Años: 876 Kcal

24 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maiz, guisante y tortilla patata)

ATUN EN SALSA DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: VERDURA+QUESO+YOGUR

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,26g	87,13g	16,63g	21,47g	4,36g	2,59g

3a8Años: 625 Kcal | 9a13Años: 794 Kcal | 14a18Años: 953 Kcal

25 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO
YOGUR
Sugerencia para Cena: VERDURA+HUEVO+YOGUR

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
23,74g	83,06g	20,28g	24,82g	6,26g	4,61g

3a8Años: 647 Kcal | 9a13Años: 767 Kcal | 14a18Años: 892 Kcal

26 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate)

PAN INTEGRAL
FRUTA
Sugerencia para Cena: PASTA+CARNE+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
42,57g	88,81g	19,12g	16,89g	2,27g	2,55g

3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 746 Kcal | 14a18Años: 834 Kcal

27 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: SOPA+PESCADO +FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
40,05g	80,11g	23,81g	17,52g	3,83g	4,87g

3a8Años: 595 Kcal | 9a13Años: 741 Kcal | 14a18Años: 841 Kcal

28 ENSALADA MIXTA
(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
34,21g	66,79g	20,56g	24,59g	5,59g	1,97g

3a8Años: 619 Kcal | 9a13Años: 787 Kcal | 14a18Años: 985 Kcal

31 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)

PAN BLANCO
FRUTA
Sugerencia para Cena: ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,32g	72,79g	19,82g	21,46g	3,67g	1,14g

3a8Años: 611 Kcal | 9a13Años: 775 Kcal | 14a18Años: 981 Kcal