

Que este año 2021, más que nunca, gocemos de salud y vitalidad. Puedes fijar pequeños propósitos cada día para conseguirlo, como tomar más fruta y verdura y realizar algo de actividad física!

## MENÚ ENERO 2021 - Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
ii	FELIZ	AÑO	NUEVO	!!
4	5	6	7	8
	Noche de Reyes 	Día de Reyes 		
11	12	13	14	15
<b>FABADA ASTURIANA</b>	<b>PATATAS CON VERDURAS</b>	<b>ESPIRALES CON TOMATE</b>	<b>SOPA DE PESCADO</b>	<b>CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIAS</b>
Tortilla de patatas	Pescado (merluza) a la roteña	Lomo de cerdo al ajillo con guisantes	Solomillo de pollo empanado y ensalada	Albóndigas en salsa con arroz
Pan Fruta Kcal: 948; HC: 95,6; Lip: 43,2; Prot: 44,8	Pan Integral Fruta Kcal: 510; HC: 58,2; Lip: 16; Prot: 32,5	Pan Fruta Kcal: 668; HC: 81,6; Lip: 19; Prot: 40,9	Pan Integral Fruta Kcal: 554; HC: 39; Lip: 27,5; Prot: 36,8	Pan Yogur Kcal: 694; HC: 101,7; Lip: 22,5; Prot: 21,6
18	19	20	21	22
<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>PATATAS CON HÍGADO DE TERNERA</b>	<b>LENTEJAS CON ARROZ</b>	<b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS</b>	<b>PASTA AL AJILLO</b>
Pescado (lenguado) al ajo-perejil con calabacines al vapor	Tortilla francesa y ensalada	Pescado (abadejo) a la bilbaína	Pollo al chilindrón	Pastel de carne
Pan Fruta Kcal: 694; HC: 87,1; Lip: 26,8; Prot: 26,6	Pan Integral Fruta Kcal: 637; HC: 59,4; Lip: 27,4; Prot: 36,2	Pan Fruta Kcal: 632; HC: 64,3; Lip: 25,7; Prot: 37,2	Pan Integral Fruta Kcal: 726; HC: 56; Lip: 34,4; Prot: 47,6	Pan Fruta Kcal: 928; HC: 84; Lip: 52,4; Prot: 30,2
25	26	27	28	29
<b>GARBANZOS CON ACELGAS</b>	<b>ARROZ A LA MARINERA</b>	<b>PATATAS CON CALABAZA</b>	<b>FIDEUA CON TOMATE</b>	<b>SOPA DE AVE CON ARROZ</b>
Lomo adobado con zanahorias baby	Tortilla francesa y ensalada	Salchichas picnic con judías verdes	Pollo a la carbonara	Pescado (lenguado) al limón con coliflor
Pan Fruta Kcal: 650; HC: 66,5; Lip: 23,5; Prot: 42,5	Pan Integral Fruta Kcal: 842; HC: 103; Lip: 27,7; Prot: 45,1	Pan Fruta Kcal: 680; HC: 40,5; Lip: 48; Prot: 22	Pan Integral Fruta Kcal: 900; HC: 123; Lip: 29,5; Prot: 43,7	Pan Yogur Kcal: 600; HC: 81; Lip: 12,5; Prot: 40,1



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).