

# C. BRAINS ORGAZ

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11

711 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ECOLÓGICAS  
CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

12

623 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 4

MACARRONES  
CON TOMATE Y QUESO

MERLUZA EN SALSA  
CON ZANAHORIA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

13

695 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

MENESTRA DE VERDURAS

SAJONIA  
CON PATATAS

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

14

771 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

SOPA DE FIDEOS

POLLO EN SALSA  
CON PATATAS

YOGUR NATURAL Y PAN

15

608 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS  
Y MAGRO DE CERDO

MERLUZA A LA NARANJA  
CON ZANAHORIA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

18

768 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 13

JUDIAS VERDES  
REHOGADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA  
CON ENSALADA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

19

706 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

PATATAS GUIADAS  
A LA RIOJANA

TORTILLA FRANCESA  
CON QUESO

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

20

664 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS

MERLUZA AL LIMÓN  
CON VERDURAS

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

21

762 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS

COCIDO COMPLETO  
YOGUR NATURAL Y PAN

22

673 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 7

CREMA DE CALABAZA  
Y ZANAHORIA

MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATAS AL VAPOR

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

25

651 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CODITOS CARBONARA

MERLUZA EN SALSA  
CON CALABACIN

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

26

703 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 13

CREMA DE PUERROS

ALBONDIGAS DE TERNERA  
CON PATATAS

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27

714 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

GUISANTES CON JAMON

TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

28

915 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 6

ARROZ CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO  
CON ZANAHORIA BABY

YOGUR NATURAL ECO Y PAN

29

943 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 13

PANACHE DE VERDURAS

POLLO EN SALSA  
CON ENSALADA

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN





## NUTRITIPS

### Una historia fascinante...

¿Conoces el origen de la patata?

La patata empezó a cultivarse hace 8000 años en territorio Inca, en la zona alta de los Andes.

Los primeros europeos que probaron la patata fueron los hombres que acompañaban al explorador español Gonzalo Jiménez de Quesada en 1537, aunque no fue hasta 1560 cuando, de la mano de Pedro Cieza de León, fue introducida en España.

De España pasó a Portugal, Italia y Francia.



## MENÚ CENA



### SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS