

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones (eco.) con salsa pomodoro (tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de col lombarda Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4</small>	2 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Jurel a la griega Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4</small>	3 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.485/595 GT:30 GS:3 HC:50 AZ:9 PROT:15 SAL:3</small>	4 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.541/608 GT:34 GS:4 HC:52 AZ:3 PROT:12 SAL:5</small>	5 Arroz cocido (eco.) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.796/669 GT:30 GS:2 HC:58 AZ:5 PROT:15 SAL:4</small>
8 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Ternera con papas y mojo picón Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6</small>	9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela mediterránea (arroz, merluza, dorada, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.541/608 GT:34 GS:4 HC:52 AZ:3 PROT:12 SAL:5</small>	10 Crema de brócoli (eco.) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4</small>	11 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7</small>	12 Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.477/593 GT:33 GS:4 HC:51 AZ:6 PROT:15 SAL:3</small>
15 Arroz con tomate (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.495/597 GT:34 GS:4 HC:54 AZ:1 PROT:12 SAL:4</small>	16 Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4</small>	17 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.374/568 GT:32 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:14 SAL:3</small>	18 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Macarrones (eco.) con salsa boloñesa Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.544/609 GT:30 GS:2 HC:58 AZ:4 PROT:15 SAL:4</small>	19 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Abadejo con pisto Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4</small>
22 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.488/595 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:13 SAL:3</small>	23 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.521/603 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:2</small>	24 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Arroz con bacalao Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:2</small>	25 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.485/595 GT:30 GS:3 HC:50 AZ:9 PROT:15 SAL:3</small>	26 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:3</small>