

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> Garbanzos estofados Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>2</b> Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3533/845 GT: 27 GS: 7 HC: 109 AZ: 18 PROT: 44 SAL: 2
<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>6</b> Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>7</b> Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>8</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b> Crema de verduras Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3268/782 GT: 31 GS: 7 HC: 95 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 1
<b>12</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>13</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>15</b> Espirales con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>16</b> Judías verdes con patatas Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2798/669 GT: 16 GS: 3 HC: 96 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1
<b>19</b> Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>20</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>21</b> Crema de calabacín Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>22</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>23</b> Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>24</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>25</b> 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3278/784 GT: 26 GS: 7 HC: 95 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2
<b>26</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>27</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>29</b> Patatas guisadas con chorizo Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta				VE: 3134/750 GT: 21 GS: 5 HC: 110 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 2

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses