


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Todos los días como entrante ensalada variada. Se alternará el pan blanco con pan integral</p>	<p>1 Paella de verduras Longanizas con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>2 Potaje de garbanzos Pizza casera con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>3 Sopa de pescado Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4 Crema de verduras Delicias de merluza con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>5 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3404/814 GT: 32 GS: 6 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con queso Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>8 Sopa de ave con pasta Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>9 Crema de calabacín y zanahoria con picatostes integrales Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10 Entremeses Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Limanda empanada al horno con salsa americana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3027/724 GT: 22 GS: 2 HC: 96 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>14 Arroz a la cubana Merluza en salsa de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Hervido valenciano Pechuga de pollo empanada con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>16 Espaguetis a la carbonara Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>17 Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Croquetas de jamón con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18 Crema de brócoli Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3535/846 GT: 34 GS: 7 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>21 Coditos con atún (tomate y atún) Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22 Lentejas a la campesina Lomo asado en salsa con arroz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23 Hummus Fideuá Fruta y yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24 Patatas gratinadas Tortilla francesa con AOVE con tomate al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>25 MENÚ CLIMÁTICO Crema de zanahoria con manzana Taco de guacamole de brócoli y boloñesa vegana Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>27 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3341/799 GT: 16 GS: 8 HC: 121 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>28 Lasaña Bacalao en salsa verde Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>							<p>VE: 2813/673 GT: 19 GS: 3 HC: 80 AZ: 18 PROT: 43 SAL: 2</p>

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