

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:661 Hc:57 Pro:15 Lip:28	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
4 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta Kcal:661 Hc:51 Pro:14 Lip:36	5 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:655 Hc:54 Pro:10 Lip:34	6 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) en salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:665 Hc:53 Pro:16 Lip:31	7 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tiras de mar en amarillo Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:653 Hc:63 Pro:13 Lip:22	8 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:599 Hc:56 Pro:12 Lip:33	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
11 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:444 Hc:69 Pro:15 Lip:8	12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:591 Hc:62 Pro:31 Lip:28	13 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:548 Hc:77 Pro:20 Lip:17	14 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:609 Hc:88 Pro:28 Lip:17	15 Ensalada mixta Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:605 Hc:63 Pro:34 Lip:27	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
18 Crema de verduras (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:623 Hc:60 Pro:11 Lip:29	19 Patatas guisadas Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:592 Hc:57 Pro:13 Lip:33	20 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:651 Hc:60 Pro:28 Lip:30	21 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:627 Hc:57 Pro:12 Lip:30	22 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:650 Hc:55 Pro:16 Lip:25	23 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
25 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Tiras de mar en salsa marinera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:556 Hc:67 Pro:12 Lip:20	26 Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Pollo asado al ajillo con tomate aliñado Yogur y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:639 Hc:48 Pro:17 Lip:37	27 Potaje de habichuelas (alubia, arroz, patata, zanahoria, tomate) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos Kcal:614 Hc:54 Pro:16 Lip:31	28 FESTIVO Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:602 Hc:54 Pro:12 Lip:32			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES