

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.217/530 GT:18 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0	2 Tallarines cocidos con albahaca y aove Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.001/479 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0
5 Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.961/469 GT:15 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0	6 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.166/518 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0	7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.201/527 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0	8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:1.997/478 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:15 SAL:0	9 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.817/435 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0
12 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Lentejas estofadas con arroz Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan integral (eco.) VE:1.868/447 GT:20 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0	14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	15 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.114/506 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	16 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.032/486 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Cazuela de patata con puerros (eco.) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0	20 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0	21 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0	22 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0	23 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0
26 RECOMENDACIÓN FESTIVO Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0	27 RECOMENDACIÓN FESTIVO Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0	28 FESTIVO DIA DE ANDALUCIA Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0	

MES: FEBRERO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			01 GUISANTES SALTEADOS CON AJO LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	02 SALTEADO DE VERDURAS MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA YOGUR DE SABORES PAN
05 VERDURA TRICOLOR CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN LECHE PAN	06 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN	07 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO YOGUR NATURAL PAN	08 COLIFLOR GRATINADA TORTILLA DE YORK FRUTA PAN	09 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN
12 PISTO DE VERDURAS SAN MARINO FRUTA PAN	13 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	14 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO LECHE PAN	15 ESPINACAS REHOGADAS TORTILLA DE QUESO FRUTA PAN	16 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA YOGUR DE SABORES PAN
19 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO FRUTA PAN	20 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	21 VERDURA TRICOLOR CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN LECHE PAN	22 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	23 VERDURAS SALTEADAS CON PATATA MUSLO DE POLLO AL LIMÓN YOGUR NATURAL PAN
26 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	27 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO YOGUR DE SABORES PAN	28 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN	29 COLIFLOR GRATINADA TORTILLA DE QUESO LECHE PAN	