

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2
Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7
Sopa de pasta
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8
Menestra de verduras salteadas
Abadejo al horno con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9
Alubias estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10
Pasta con salsa de zanahoria
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13
Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14
Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15
Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16
Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17
Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20
Puré de patata, puerro y zanahorias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21
Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24
Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27
Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2