

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>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. -TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p>1 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral <small>VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1</small></p>	<p>2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</small></p>
<p>5 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</small></p>	<p>6 Crema de champiñones Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan integral <small>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</small></p>	<p>7 Menestra de verduras salteadas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</small></p>	<p>8 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral <small>VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</small></p>	<p>9 Pasta con salsa de zanahoria Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan <small>VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3</small></p>
<p>12 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1</small></p>	<p>13 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1</small></p>	<p>14 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3</small></p>	<p>15 Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral <small>VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2</small></p>	<p>16 Sopa de pasta Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:40 SAL:3</small></p>
<p>19 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan <small>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:3</small></p>	<p>20 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:2</small></p>	<p>21 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</small></p>	<p>22 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small></p>	<p>23 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan <small>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small></p>
<p>26 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</small></p>	<p>27 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.244/776 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:25 SAL:2</small></p>	<p>28 Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</small></p>	<p>29 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral <small>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</small></p>	