

MES: Febrero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p>1 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>2 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>4 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 3281/785 GT: 26 GS: 4 HC: 112 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>7 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta y pan</p>	<p>8 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral</p>	<p>9 Sopa de fideos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>10 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2587/619 GT: 18 GS: 2 HC: 89 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>14 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>15 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>16 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>17 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral</p>	<p>18 Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2681/641 GT: 17 GS: 2 HC: 100 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>21 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p>	<p>22 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>24 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan integral</p>	<p>25 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan</p>	<p>VE: 2714/649 GT: 17 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>28 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan</p>					<p>VE: 2391/572 GT: 5 GS: 0 HC: 114 AZ: 25 PROT: 20 SAL: 3</p>