

MENÚS DEL MES DE FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE
 10
 LACON A LA GALLEGA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g
 Cena: sopa de verduras y filete de pavo

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
 CON VERDURAS
 10
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g
 Cena: Bacalao al horno con patatas

5 FIDEJUA
 7.8
 SALMON EN SALSA DE NATA
 CON ZANAHORIA BABY
 2.1.6.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g
 Cena: pisto con huevos a la plancha

6 CREMA DE VERDURAS
 DE LA HUERTA
 10
 POLLO ASADO
 CON PATATAS
 8.10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g
 Cena: lenguado en papillote con verduras

7 GARBANZOS GUIADOS
 CON VERDURAS
 10
 MERLUZA AL AJILLO
 CON ENSALADA
 2.8
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g
 Cena: pollo asado con verdura vapor

10 DIA DE LAS LEGUMBRES
 LENTEJAS CON VERDURAS
 10
 TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g
 Cena: escalope de cerdo con verduras

11 CREMA DE CALABACIN
 10
 ATUN A LA BILBAINA
 CON PATATA VAPOR
 1.2.10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g
 Cena: wok de pollo con brocoli

12 PAELLA DE VERDURAS
 10
 HAMBURGUESA DE TERNERA
 (burauer meat) CON
 VERDURAS ASADAS
 8.1
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 485 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g
 Cena: emperador a la plancha c/menestra

13 SOPA DE COCIDO
 CON FIDEOS
 7.8.5
 COCIDO COMPLETO
 garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
 10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g
 Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA
 7.8
 ABADEJO EN SALSA CREAMOSA
 CON CHAMPINON
 2.1.6.8
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g
 Cena: crema de calabaza c/huevo poché

17 DIA DE LA CROQUETA
 JUDIAS VERDES REHOGADA
 10
 CROQUETAS DE BACALAO
 CON ENSALADA
 1.2.4.6.7.8.11
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g
 Cena: pollo con tomate y ensalada

18 ALUBIAS PINTAS
 CON VERDURAS
 10
 CINTA DE LOMO AL AJILLO
 CON ENSALADA
 8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g
 Cena: revuelto de gambas y ajetes

19 CREMA DE CALABAZA
 10
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 CON PATATA VAPOR
 2.10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g
 Cena: lomo fresco con batata frita

20 ARROZ CON POLLO
 10
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g
 Cena: fideos de calabacin c/atún

21 GARBANZOS GUIADOS
 CON VERDURAS
 10
 POLLO AL CURRY
 CON ENSALADA
 3.8
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g
 Cena: pizza de brocoli con york y queso

24 LENTEJAS GUIADAS
 CON CHORIZO
 10
 TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
 Cena: ternera la plancha con ensalada

25 ARROZ MILANESA
 1
 MERLUZA A LA VIZCAINA
 CON VERDURAS ASADAS
 2.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g
 Cena: pavo al curry con fideos de calabacin

26 JUDIAS BLANCAS CON
 VERDURAS
 10
 FILETE DE POLLO AL LIMON
 CON ENSALADA
 8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g
 Cena: sopa castellana con huevo

27 DIA ITALIANO
 PASTA CARBONARA
 6.7.8
 ALBONDIGAS (burauer meat
 cerdo ternera) EN SALSA
 POMODORO C/ENSALADA
 1.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g
 Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saltada

28 NO LECTIVO



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

