

Menú de: FEBRERO 2023

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	552	80	14	26
Arroz blanco con tomate frito Lomos de jurel al horno con limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	646	91	20	25
Paella de verduras de temporada Filete de merluza al horno con perejil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	577	80	15	29
Arroz blanco con tomate frito Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
No lectivo				

Martes



7	Kcal	HC	Lip	Prot
	674	88	23	28
Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	76	24	22
Judías verdes con jamón Wok de espaguetis integrales con cerdo y salteado tex-mex Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	674	88	23	28
Sopa de cocido Cocido tradicional completo Yogur				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	567	84	13	27
Arroz blanco con tomate Lomos de jurel al horno con ajos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

Miércoles

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	638	67	26	33
Guisantes salteados con jamón Huevos fritos Patatas asadas Fruta de temporada				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	102	16	25
Fusilli carbonara con bacón Varitas de merluza al horno Ensalada de tomate y lechuga Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	608	93	12	30
Alubias blancas a la jardinera Bacalao empanado al horno Ensalada de lechuga naranja y maíz Fruta de temporada				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	640	89	28	16
Macarrones integrales con salsa de queso cremosa Merluza con tomate y albahaca Ensalada de lechuga y aceitunas Helado				

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	673	82	26	33
Crema de verduras Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano Cous cous salteado Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	691	80	26	35
Lentejas guisadas con chorizo Huevos revueltos con jamón de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	70	27	27
Crema de verduras natural Huevos fritos con salchichas de Frankfurt Patatas asadas Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	718	95	25	26
Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla de patata Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

3	Kcal	HC	Lip	Prot
	734	98	21	38
Coditos con salsa napolitana y queso Bacalao a la dorada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	73	22	27
Crema de calabacín al natural Filete de pollo asado con un punto de mostaza Patatas fritas crujientes Fruta de temporada				

17	JORNADA DE ITALIA			
Sopa Minestrone Pizza de jamón y queso Ensalada caprese Gelato				

24	Kcal	HC	Lip	Prot
No lectivo				

	Kcal	HC	Lip	Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: ME SIENTO BIEN EN EL COMEDOR

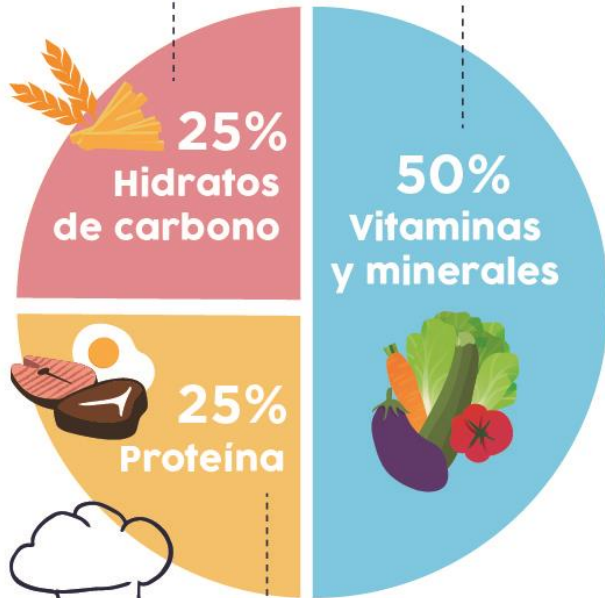


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

