

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio - C.E.I.P. CONCEPCIÓN DE ESTEVARENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.245/537 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	2 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.999/478 GT:20 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:11 SAL:0</small>	3 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.822/436 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
6 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.744/417 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	7 Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.140/512 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	8 Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.907/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	9 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.590/381 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	10 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.326/556 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
13 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.132/510 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	14 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) pan integral (eco.) <small>VE:2.329/557 GT:24 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	15 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.941/464 GT:13 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	16 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.590/380 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	17 Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.062/493 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>
20 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.763/422 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	21 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.636/391 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	22 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.369/567 GT:23 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	23 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.672/400 GT:11 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	24 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.647/633 GT:25 GS:0 HC:87 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
27 FESTIVO Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.281/546 GT:21 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	28 FESTIVO Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.565/374 GT:16 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>			