

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - FEBRERO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>1º: Estofado de ternera</p> <p>2º: Boquerones al horno</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21%</p> <p>CENA: pescado blanco con habichuelas cocida</p>	<p>1º: Macarrones con salsa de queso y tomate</p> <p>2º: Merluza a la marinera</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 %</p> <p>CENA: crema de verdura y tortilla liada</p>	<p>1º: Lentejas estofadas</p> <p>2º: Bacalao con salsa vizcaína</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20%</p> <p>CENA: fajita de verduras con pollo</p>	<p>1º: Migas</p> <p>2º: Acompañamiento variado para migas</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 720 kcal CHO 50% Grasas 39% Proteína 11%</p> <p>CENA: filete de pavo con espárragos trigueros</p>	<p>1º: Paella</p> <p>2º: Lomo al horno con salsa</p> <p>Postre: yogur</p> <p>VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22%</p> <p>CENA: Hummus con crudité de verduras</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>1º: Arroz a la cubana con huevo</p> <p>2º: Lomo al horno con verdura</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%</p> <p>CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata</p>	<p>1º: Potaje de garbanzos y bacalao</p> <p>2º: Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27%</p> <p>CENA: filete de pavo con espárragos trigueros</p>	<p>1º: Crema de calabacín y patata</p> <p>2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%</p> <p>CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada</p>	<p>1º: Puré de patata con judías verdes</p> <p>2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29%</p> <p>CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella</p>	<p>1º: Estofado de judías</p> <p>2º: Revuelto de bacalao, calabacín y cebolleta</p> <p>Postre: yogur</p> <p>VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26%</p> <p>CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)</p>

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - FEBRERO

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º: Macarrones boloñesa	1º: Cazuela de pescado	1º: Crema de calabaza	1º: Guisillo	1º: Lentejas con verdura
2º: Merluza en salsa verde	2º: Tortilla de patatas	2º: Carne con tomate y patatas	2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado	2º: Revuelto de champiñones, calabacín y merluza
Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
VN: 590 kcal CHO 42% Grasas 34% Proteína 24%	VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23%	VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17%	VN: 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20%	VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21%
CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate	CENA: Salteado de quinoa con pollo	CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole	CENA: Hummus con crudité de verduras	CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º: Espaguetis con tomate	1º: Guisillo con sepia	1º: Cocido de garbanzos	FESTIVO DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	FESTIVO DÍA DE ANDALUCÍA
2º: Tira de merluza con patata al vapor	2º: Revuelto de calabacín, cebolleta, huevo y jamón	2º: Tortilla liada con ensalada variada		
Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur		
VN: 505 kcal CHO 34% Grasas 50% Proteína 16%	VN: 520 kcal CHO 42% Grasas 30% Proteína 28%	VN: 440 kcal CHO 41% Grasas 44% Proteína 15%		
CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	CENA: Sopa de rape y fideos con verduras	CENA: salteado de champiñones con bacalao desmigado		

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

