

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.736/415 GT:16 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0	4 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.989/476 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0	5 Crema de patata y espinaca (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.932/462 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0	6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:2.310/553 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0	7 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.080/498 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0
10 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.935/463 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0	11 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.002/479 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:20 SAL:0	12 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) con arroz Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.889/452 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:1.965/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0	14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.975/473 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0
17 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.119/507 GT:24 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0	18 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.194/525 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:16 SAL:0	19 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.840/440 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0	20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.096/501 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0	21 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.037/487 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0
24	25	26	27	28 Día de Andalucía VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES