

MES: Febrero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	5 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	7 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2810/672 GT: 27 GS: 6 HC: 82 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	11 Pasta (sin gluten) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	12 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	13 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan (sin gluten)	14 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2656/635 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2
17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten)	18 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras (judía verde,coles,zanahoria) Fruta y pan (sin gluten)	19 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	21 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2705/647 GT: 22 GS: 6 HC: 80 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 3
24 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde,coles,zanahoria) Yogur y pan (sin gluten)	28 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2323/556 GT: 17 GS: 4 HC: 79 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3