

MES: Febrero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>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.</p>					<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>3 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral</p>	<p>5 Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>6 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan</p>	<p>VE: 2672/639 GT: 18 GS: 2 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>11 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>12 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan</p>	<p>13 Crema de legumbres Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral</p>	<p>14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2787/667 GT: 14 GS: 1 HC: 113 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>17 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Fruta y pan integral</p>	<p>19 Sopa de pasta Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>21 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2564/613 GT: 16 GS: 2 HC: 94 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>24 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla casera de atún con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur y pan integral</p>	<p>28 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2579/617 GT: 14 GS: 2 HC: 98 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3</p>