

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 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	7 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan	VE: 2736/655 GT: 20 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	11 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	12 Salteado de acelgas con patatas Hamburguesa a la plancha con arroz salteado Fruta y pan	13 Crema de legumbres Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	14 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2951/706 GT: 17 GS: 2 HC: 115 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan	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	19 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	21 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2715/649 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
24 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur y pan integral	28 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2791/668 GT: 17 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3