

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>					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>3</b> Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	<b>4</b> Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	<b>5</b> Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	<b>6</b> Pasta con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	<b>7</b> Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2775/664 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
<b>10</b> Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	<b>11</b> Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	<b>12</b> Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	<b>13</b> Pasta con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	<b>14</b> Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2791/668 GT: 15 GS: 2 HC: 106 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>17</b> Salteado de acelgas con patatas Filete de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Fruta y pan	<b>18</b> Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	<b>19</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	<b>20</b> Puré de verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	<b>21</b> Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2685/642 GT: 18 GS: 4 HC: 89 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
<b>24</b> Salteado de borraja con patatas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	<b>25</b> Crema de calabacín Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	<b>26</b> Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	<b>27</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur y pan integral	<b>28</b> Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2492/596 GT: 18 GS: 3 HC: 89 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 3