

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<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| <b>3</b><br>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan                        | <b>4</b><br>Crema de calabacín<br>Lacón al horno con patatas dado<br>Fruta y pan  | <b>5</b><br>Alubias estofadas con chorizo<br>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan    | <b>6</b><br>Salteado de judías verdes con patatas<br>Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Yogur de soja y pan                   | <b>7</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Abadejo a la marinera con guisantes<br>Fruta y pan   | VE: 2968/710<br>GT: 23<br>GS: 4<br>HC: 97<br>AZ: 23<br>PROT: 38<br>SAL: 2  |
| <b>10</b><br>Lentejas estofadas con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan   | <b>11</b><br>Coditos con salsa de tomate<br>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta y pan   | <b>12</b><br>Salteado de acelgas con patatas<br>Magro en salsa con arroz salteado<br>Fruta y pan                           | <b>13</b><br>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero<br>Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano<br>Yogur de soja y pan                    | <b>14</b><br>Arroz tres delicias<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan                           | VE: 3151/754<br>GT: 20<br>GS: 3<br>HC: 110<br>AZ: 21<br>PROT: 37<br>SAL: 2 |
| <b>17</b><br>Salteado de judías verdes con patatas<br>Albóndigas con jardinera de champiñones<br>Fruta y pan  | <b>18</b><br>Arroz con calabacín y salchichas frescas<br>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria)<br>Fruta y pan | <b>19</b><br>Sopa de ave con pasta<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta y pan    | <b>20</b><br>Alubias pintas estofadas con verduras<br>Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan                 | <b>21</b><br>Patatas estofadas con costillas y tomillo<br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan | VE: 2981/713<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 95<br>AZ: 25<br>PROT: 37<br>SAL: 3  |
| <b>24</b><br>Salteado de borraja con patatas<br>Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta y pan   | <b>25</b><br>Garbanzos estofados con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan  | <b>26</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan | <b>27</b><br>Crema de zanahoria y calabaza con manzana<br>Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria)<br>Yogur de soja y pan | <b>28</b><br>Espirales con boloñesa de chorizo<br>Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan                | VE: 2757/660<br>GT: 17<br>GS: 2<br>HC: 98<br>AZ: 26<br>PROT: 33<br>SAL: 3  |