

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 de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Fruta y pan integral</p>	<p>5 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>7 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan</p>	<p>VE: 2791/668 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>11 Pasta salteada Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>12 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan</p>	<p>13 Crema de legumbres Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>14 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2890/691 GT: 14 GS: 1 HC: 110 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan</p>	<p>18 Arroz con calabacín 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 ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>21 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2383/570 GT: 13 GS: 2 HC: 86 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>24 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas 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 salteado 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 Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>28 Pasta salteada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2522/603 GT: 14 GS: 2 HC: 95 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3</p>