

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
Cous cous con verduras
Cordon bleu con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.961/469 GT:15 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0

6
Sopa de verduras
Pollo asado provenzal con patatas asadas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.166/518 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0

7
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Tortilla francesa al horno con alcachofas rehogadas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.201/527 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0

1
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Alitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur y pan (eco.)
VE:2.217/530 GT:18 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0

2
Tallarines cocidos con albahaca y aove
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde)
Piña en su jugo y pan (eco.)
VE:2.001/479 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0

12
Tallarines con tomate y queso rallado
Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

13
Lentejas estofadas con arroz
Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.868/447 GT:20 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0

14
Revuelto de huevo con champiñones
Estofado de cerdo con patata y tomate
Coctel de frutas y pan (eco.)
VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8
Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)
Pinchitos de pollo adobados con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (eco.)
VE:1.997/478 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:15 SAL:0

9
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Rabas y buñuelos de bacalao con patatas chips
Flan y pan (eco.)
VE:1.817/435 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0

19
Cazuela de patata con puerros (eco.)
Salchichas Frankfurt al horno con guarnición de berenjena y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

20
Guiso de Alubias a la jardinera Ecológico
Pizza margarita
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0

21
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

15
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada con queso rallado
Flamenquín de queso con patatas chips
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.114/506 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

16
Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.032/486 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0

26
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Queso rallado
Lomo adobado con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0

27
Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) con picatostes
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas
Piña en su jugo y pan integral (eco.)
VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17

28 FESTIVO DIA ANDALUCIA
Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

22
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Pollo al ajillo con maíz al horno y patatas fritas
Natillas y pan (eco.)
VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0

23
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0

29
Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Nuggets de pollo y buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur y pan (eco.)
VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0