

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b> Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.736/415 GT:16 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p><b>4</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.989/476 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p><b>5</b> Tallarines a las finas hierbas con albahaca Estofado de cerdo con patata y tomate Macedonia de frutas y pan (eco.) <small>VE:1.932/462 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p><b>6</b> Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Pizza margarita Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.310/553 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p><b>7</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Filete de pavo empanado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.080/498 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>
<p><b>10</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Redondo de pavo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.935/463 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small></p>	<p><b>11</b> Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.002/479 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p><b>12</b> Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) con arroz Salchichas Frankfurt con cebolla Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.889/452 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p><b>13</b> Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Wok de pollo con verduras Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.965/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p><b>14</b> Revuelto de huevo con champiñones Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.975/473 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small></p>
<p><b>17</b> Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.119/507 GT:24 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p><b>18</b> Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Salmón al horno Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.194/525 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p><b>19</b> Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) con picatostes Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.840/440 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p><b>20</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Revuelto de bacalao con patatas Piña en su jugo y pan (eco.) <small>VE:2.096/501 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p><b>21</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Flamenquines con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.037/487 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>
<p><b>24</b> Alubias estofadas con chorizo Pizza margarita Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.849/442 GT:20 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p><b>25</b> Tallarines con tomate (eco.) Pollo asado provenzal con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.918/459 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p><b>26</b> Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.156/516 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p><b>27</b> Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Salchichas Frankfurt Flan y pan (eco.) <small>VE:1.971/472 GT:17 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:11 SAL:0</small></p>	<p><b>28</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.140/512 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>