

MES: Febrero 2023

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.442/584 GT:20 GS:5 HC:70 AZ:17 PROT:25 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:10 PROT:23 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.452/587 GT:23 GS:5 HC:62 AZ:15 PROT:26 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.478/593 GT:22 GS:5 HC:63 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:12 PROT:21 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.543/608 GT:19 GS:5 HC:79 AZ:12 PROT:24 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.468/590 GT:20 GS:3 HC:70 AZ:14 PROT:24 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Quiche de bacon Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.419/579 GT:17 GS:3 HC:76 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.406/576 GT:20 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:22 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.436/583 GT:21 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.540/608 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:13 PROT:29 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.445/585 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:12 PROT:31 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:11 PROT:28 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:12 PROT:21 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.550/610 GT:20 GS:3 HC:79 AZ:15 PROT:22 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.537/607 GT:18 GS:5 HC:83 AZ:17 PROT:22 SAL:2</p>					

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Febrero 2023

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.131/749 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:6 HC:96 AZ:13 PROT:29 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.143/752 GT:29 GS:7 HC:79 AZ:20 PROT:33 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.177/760 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:35 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:27 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:102 AZ:15 PROT:31 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Quiche de bacon Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:22 GS:4 HC:98 AZ:17 PROT:30 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.122/747 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.256/779 GT:23 GS:6 HC:98 AZ:17 PROT:37 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.135/750 GT:22 GS:5 HC:90 AZ:15 PROT:40 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:23 GS:5 HC:87 AZ:22 PROT:37 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:25 GS:4 HC:101 AZ:19 PROT:28 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:23 GS:6 HC:107 AZ:22 PROT:28 SAL:3</p>					

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: febrero-23

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guisantes rehogados Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan sin gluten	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Yogur y pan sin gluten	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
6 Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan sin gluten	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan sin gluten	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
13 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan sin gluten	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan sin gluten	16 Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada Yogur y pan sin gluten	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	21 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan sin gluten	23 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada Yogur y pan sin gluten	24 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten				kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones Ensalada Yogur y pan	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 691,5 Prot: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera Ensalada Yogur y pan	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,4 Prot: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7
13 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada Yogur y pan	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada Fruta y pan	kcl: 703,9 Prot: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan	22 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada Yogur y pan	24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria Ensalada Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
27 Guiso de alubias Empanada de ternera Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan				kcl: 683,7 Prot: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Yogur y pan integral	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	7 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan integral	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
13 Alubias estofadas Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Fruta y pan integral	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	24 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
27 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral				kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Yogur y pan integral	3 Guiso de alubias con verduras Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
6 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	7 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan integral	10 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Fruta y pan integral	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
20 Verdura tricolor Merluza al horno Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	24 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
27 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral				kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 703,0 Prot: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan	8 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
13 Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Magro con champiñones Ensalada Yogur y pan	17 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta y pan	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Yogur y pan	24 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
27 Guiso de alubias Empanada de ternera Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan				kcl: 711,4 Prot: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada Yogur de soja y pan integral	3 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Ensalada Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
6 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Fruta y pan	7 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada Yogur de soja y pan integral	10 Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
13 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Fruta y pan integral	15 Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Guiso de patata Ensalada Yogur de soja y pan integral	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
20 Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Salteado de verduras Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada Yogur de soja y pan integral	24 Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
27 Guiso de alubias Arroz cocido Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Coliflor rehogada Fruta y pan integral				kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES