

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