

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HISPANIDAD

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

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES