

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada Fruta y pan	Kcl: 553 HC: 75 Prot: 35 Lip: 13
4 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	5 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	6 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	8 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 686 HC: 81 Prot: 31 Lip: 28
11 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	12 Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Fruta y pan	13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	14 Crema de champiñones Merluza con jamón y queso con ensalada Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 638 HC: 82 Prot: 27 Lip: 24
18 Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan	19 Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	21 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Fruta y pan	22 Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 713 HC: 75 Prot: 31 Lip: 31
25 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	26 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan	27 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	28 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan		Kcl: 715 HC: 88 Prot: 32 Lip: 28