

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.217/530 GT:18 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0	2 Tallarines cocidos con albahaca y aove Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.001/479 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0
5 Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.961/469 GT:15 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0	6 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.166/518 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0	7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.201/527 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0	8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:1.997/478 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:15 SAL:0	9 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.817/435 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0
12 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Lentejas estofadas con arroz Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan integral (eco.) VE:1.868/447 GT:20 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0	14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	15 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.114/506 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	16 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.032/486 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Cazuela de patata con puerros (eco.) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0	20 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0	21 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0	22 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0	23 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0
26 RECOMENDACIÓN FESTIVO Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0	27 RECOMENDACIÓN FESTIVO Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0	28 FESTIVO DIA DE ANDALUCIA Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0	