

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2023

COLEGIO: CEIP JERÓNIMO ZURITA

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 style="text-align: center;">1</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>Sopa de cocido con pasta Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pollo a la barbacoa con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p>Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">20</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>Pasta con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGIA A LA PROTEINA DEL
HUEVO Y LA NUEZ

1

Crema de zanahoria con
manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta (sin
huevo)
Albóndigas con tomate
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con
ensalada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta (sin huevo) con salsa de
zanahoria
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Filete de lenguadina al horno
con ensalada
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil
de tomate con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y
zanahorias
Lomo adobado con ensalada de
lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada
de tomate
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de
verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta (sin huevo) con salsa de
tomate
Medallón de merluza al horno
con ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGIA AL HUEVO Y KIWI

1

Crema de zanahoria con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta (sin huevo)
Albóndigas con tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con ensalada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Filete de lenguadina al horno con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Medallón de merluza al horno con ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Patatas estofadas
Medallón de merluza con pisto
Yogur natural y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz tres delicias
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de pasta (sin gluten)
Albóndigas con tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Crema de verduras
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur natural y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta (sin gluten) amatriciana
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Abadejo al horno con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

2
Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur desnatado y pan integral

3
Arroz tres delicias
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

6
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

7
Sopa de cocido con pasta
Albóndigas con tomate
Fruta y pan integral

8
Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

9
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur desnatado y pan integral

10
Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

13
Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

14
Vichyssoise de garbanzos
Salmón a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral

15
Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

16
Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur desnatado y pan integral

17
Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

20
Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

21
Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

22
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

23
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan integral

24
Pasta salteada
Medallón de merluza al horno
Fruta y pan

27
Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

28
Arroz tres delicias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

2
Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

3
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan

6
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

7
Sopa de pasta
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan integral

8
Menestra de verduras salteadas
Abadejo al horno con puré de patatas
Fruta y pan

9
Alubias estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

10
Pasta con salsa de zanahoria
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

13
Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan

14
Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan integral

15
Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

16
Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

17
Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado
Fruta y pan

20
Puré de patata, puerro y zanahorias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga
Fruta y pan

21
Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

22
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan

23
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

24
Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

27
Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

28
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con verduras
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de pasta
Filete de ternera
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pata en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta (sin huevo)
Albóndigas con tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con ensalada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Filete de lenguadina al horno con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Medallón de merluza al horno con ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Medallón de merluza con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Pavo a la plancha con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz tres delicias
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta
Albóndigas con tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Magro con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Filete de ternera con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Lomo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz tres delicias
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta
Albóndigas con tomate
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur de soja y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz tres delicias
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de cocido con pasta
Albóndigas con tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur de soja y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz tres delicias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LEGUMBRES, FRUTOS SECOS,
PIMIENTOS, LTP (TODA LA FRUTA
DEBE IR PELADA)

1

Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Crema de verduras
Medallón de merluza al horno
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz con salsa de tomate
Huevos con mayonesa de atún
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de pasta
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Patatas estofadas con verduras
Pollo a la barbacoa con puré de
patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Sopa de ave con pasta
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Pasta con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Crema de verduras
Ventresca de merluza con pil-pil
de tomate con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Patatas estofadas
Lomo adobado con ensalada de
lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Arroz con salsa de tomate
Rape a la bilbaína con ensalada
de tomate
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Crema de verduras
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Sopa de ave con pasta
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Medallón de merluza al horno
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Crema de verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6

Arroz con salsa de tomate
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de pasta
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Patatas estofadas con verduras
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Sopa de ave con pasta
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Pasta con salsa de tomate
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Crema de verduras
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Patatas estofadas
Lomo adobado con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Arroz con salsa de tomate
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Crema de verduras
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Sopa de ave con pasta
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Medallón de merluza al horno con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2