

MES: Febrero 2025

- 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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3
Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

4
Garbanzos estofados
Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:11 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:48 SAL:1

5
Trinxat de col
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:26 GS:5 HC:100 AZ:31 PROT:28 SAL:2

6
Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

7
Crema parmentier
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

10
Crema de puerros con manzana
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

11
Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

12
Sopa de estrellas
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

13
Salteado de acelgas frescas con patatas
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:66 AZ:13 PROT:44 SAL:1

14
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:10 GS:2 HC:86 AZ:26 PROT:43 SAL:1

17
Sopa de fideos
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:29 PROT:29 SAL:1

18
Garbanzos estofados con verduras
Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:30 GS:3 HC:118 AZ:38 PROT:45 SAL:1

19
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

20
Crema de zanahoria fresca
Wok de pavo con verduritas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:34 GS:6 HC:64 AZ:16 PROT:33 SAL:1

21
Guiso de lentejas (eco.) con manzana
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:26 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:32 SAL:2

24
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Filete de lenguadina al horno con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:24 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:43 SAL:3

25
Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:53 GS:6 HC:86 AZ:35 PROT:41 SAL:1

26
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

27
Alubias estofadas con calabaza y patata
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:18 GS:6 HC:37 AZ:9 PROT:23 SAL:1

28
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:22 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:34 SAL:2