

MES: Febrero 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>1</b> Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>3</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>4</b> Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>5</b> Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 4 HC: 82 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
<b>8</b> Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>9</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>10</b> 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	<b>11</b> Salteado de borraja con patatas Escalope casero de lomo al pimentón Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>13</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>14</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 6 HC: 84 AZ: 22 PROT: 22 SAL: 2
<b>15</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>16</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>17</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>18</b> Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>19</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>21</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2497/597 GT: 20 GS: 3 HC: 84 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2
<b>22</b> Alubias guisadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>23</b> Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>25</b> Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>26</b> Lentejas a la campesina Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>27</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>28</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 3 HC: 78 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)