

MES: Febrero 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 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 Lácteos	2 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	4 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 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 Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 1 HC: 103 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
8 Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	9 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 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	11 Salteado de borraja con patatas Escalope casero de lomo al pimentón Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3124/747 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 22 PROT: 26 SAL: 2
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 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 Carne con Arroz y Lácteos	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	19 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 3 HC: 106 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
22 Alubias guisadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 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	26 Lentejas a la campesina Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	28 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 29 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