

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

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

4
Pasta (sin gluten) napolitana
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

5
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

6
Arroz tres delicias
Wok de pavo con verduritas
Yogur y pan (sin gluten)

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

7
Patatas estofadas
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

10
Crema de champiñones
Albóndigas con tomate con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:42 GS:7 HC:103 AZ:27 PROT:27 SAL:1

11
Arroz hortelano con legumbres
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

12
Alubias pintas estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:34 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:47 SAL:1

13
FESTIVO

14
FESTIVO

17
Puré de verduras
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1

18
Salteado de borraja con patatas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

19
Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3

20
Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2

21
Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1

24
Puré de patata, puerro y zanahorias
Hamburguesa mixta con arroz salteado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2

25
Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

26
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

27
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1

28
Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1