MENÚ ESCOLAR: FEBRERO

2021

CELIACOS
(Se trata del mismo menú, pero con las necesidades de los celíacos.)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 TALLARINES A LA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO Y ENSALADA FRUTA 746 Kcal, P:34, HC:63, L:38 Cena: Verdura y pescado blanco al horno	2 JUDIAS PINTAS CON ARROZ ATUN GUISADO CON TOMATE CON PATATAS FRUTA 760 Kcal, P:33, HC:103, L:17 Cena: Ensalada y cerdo	3 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES FILETE DE PAVO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 715 Kcal, P:26, HC:78, L:32 Cena: Ensalada y huevo	4 LACON A LA GALLEGA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS YOGUR/ LECHE 719 Kcal, P:41, HC:45, L:41 Cena: Sopa y ternera	5 ARROZ TRES DECILICIAS MAGRO CON TOMATE Y HUEVO DURO FRUTA 726 Kcal, P:33, HC:87, L:22 Cena: Ensalada y pescado azul en lata
8 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 681 Kcal, P:29, HC:77, L:26 Cena: Ensalada y pavo	9 COCIDO COMPLETO FRUTA 648 Kcal, P:32, HC:66, L:25 Cena: Verdura y pescado azul guisado	10 GUISANTES CON JAMÓN LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA 765 Kcal, P:36, HC:48, L:46 Cena: Arroz y huevo	11 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ NATILLAS/LECHE 641 Kcal, P:37, HC:69, L:23 Cena: Verdura y ternera	12 RISOTTO REVUELTO DE ATUN CON ENSALADA FRUTA 694 Kcal, P:27, HC:75, L:29 Cena: Ensalada y pescado blanco rebozado
15 ESPAGUETIS CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA Y QUESITO FRUTA 816 Kcal, P:27, HC:116, L:25 Cena: Ensalada y pescado blanco en salsa	16 LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO CON NATA Y ENSALADA FRUTA 824 Kcal, P:55, HC:69, L:33 Cena: huevo y patatas	17 PURE DE VERDURA LAGRIMAS DE POLLO CON LIMÓN Y ENSALADA FRUTA 744 Kcal, P:21, HC:51, L:49 Cena: Arroz y pescado azul a la plancha	18 SOPA DE FIDEOS CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS COPA /LECHE 730 Kcal, P:27, HC:80, L:30 Cena: Verdura y pavo	19 NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	23 MACARRONES CON CHORIZO SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 629 Kcal, P:20, HC:64, L:29 Cena: Verdura y pescado blanco a la plancha	24 JUDIAS VERDES REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA PETIT SUISSE/LECHE 790 Kcal, P:56, HC:65, L:41 Cena: Ensalada y huevo	25 PAELLA DE MARISCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PASTEL DE CALABACÍN FRUTA 711 Kcal, P:31, HC:70, L:33 Cena: Ensalada y pescado azul rebozado	26 MARMITAKO HUEVO FRITO CON ARROZ Y PISTO FRUTA 625 Kcal, P:34, HC:56, L:28 Cena: Pizza de verduras

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada.
Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lipidos).

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia asp