

# MENÚ ESCOLAR: FEBRERO

2021



SIN LEGUMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 TALLARINES A LA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO Y ENSALADA FRUTA 746 Kcal, P:34, HC:63, L:38</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco al horno</p>	<p>2 COLIFLOR GRATINADA ATUN GUISADO CON TOMATE CON PATATAS FRUTA 760 Kcal, P:33, HC:103, L:17</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>3 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES FILETE DE PAVO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 715 Kcal, P:26, HC:78, L:32</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>4 LACÓN A LA GALLEGA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS YOGUR/ LECHE 719 Kcal, P:41, HC:45, L:41</p> <p>Cena: Sopa y ternera</p>	<p>5 ARROZ TRES DECILICIAS MAGRO CON TOMATE Y HUEVO DURO FRUTA 726 Kcal, P:33, HC:87, L:22</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul en lata</p>
<p>8 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 681 Kcal, P:29, HC:77, L:26</p> <p>Cena: Ensalada y pavo</p>	<p>9 COCIDO COMPLETO SIN GARBANZOS  FRUTA 648 Kcal, P:32, HC:66, L:25</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul guisado</p>	<p>10 CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA 740 Kcal, P:31, HC:40, L:49</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>11 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ NATILLAS/LECHE 641 Kcal, P:37, HC:69, L:23</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>12 RISOTTO REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA 694 Kcal, P:27, HC:75, L:29</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco rebozado</p>
<p>15 ESPAGUETIS CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA Y QUESITO FRUTA 816 Kcal, P:27, HC:116, L:25</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco en salsa</p>	<p>16 PISTO BACALAO CON NATA Y ENSALADA FRUTA 616 Kcal, P:51, HC:54, L:20</p> <p>Cena: huevo y patatas</p>	<p>17 PURE DE VERDURA LAGRIMAS DE POLLO CON LIMÓN Y ENSALADA FRUTA 744 Kcal, P:21, HC:51, L:49</p> <p>Cena: Arroz y pescado azul a la plancha</p>	<p>18 SOPA DE FIDEOS CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS COPA /LECHE 730 Kcal, P:27, HC:80, L:30</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>19</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23 MACARRONES CON CHORIZO SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 629 Kcal, P:20, HC:64, L:29</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco a la plancha</p>	<p>24 CREMA DE PUERRO Y PATATAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA PETIT SUISSE/LECHE 667 Kcal, P:33, HC:56, L:34</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>25 PAELLA DE MARISCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PASTEL DE CALABACÍN FRUTA 711 Kcal, P:31, HC:70, L:33</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul rebozado</p>	<p>26 MARMITAKO HUEVO FRITO CON ARROZ Y PISTO FRUTA 625 Kcal, P:34, HC:56, L:28</p> <p>Cena: Pizza de verduras</p>

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 (Lípidos).

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

