

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Arroz a banda Magro en salsa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 Garbanzos estofados Tortilla francesa de atún con pisto Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 Pasta salteada con salsa boloñesa Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	4 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	5 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	7 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 3170/758 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Bacalao a la romana con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Sopa minestrone Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	10 Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	11 Tallarines a la boloñesa Ventresca de merluza al horno con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	12 Crema toscana de alubias eco. con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con guisantes salteados con bacon Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3938/942 GT: 36 GS: 5 HC: 119 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3
15 Gratén de coliflor con bechamel Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 Entremeses con ensalada Paella valenciana Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 Sopa de pasta Longaniza al horno con pisto Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Pasta a la napolitana Abadejo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3543/848 GT: 32 GS: 6 HC: 109 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 3
22 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	23 Sopa de pasta Pollo asado al romero con patata, cebolla y manzana Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 Pasta a la boloñesa Ventresca de merluza en salsa verde con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con pisto Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Arroz con salsa de tomate Bacalao a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3303/790 GT: 26 GS: 4 HC: 107 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
							VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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