



## MENÚ FEBRERO 2025

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>3</b></p> <p>Puré de calabacín.<br/>Pollo al horno con patatas paja.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>                                     | <p><b>4</b></p> <p>Macarrones con tomate y carne picada. 🍷🥚<br/>Calamares rebozados con lechuga, maíz y zanahoria.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 608 / 760</p> | <p><b>5</b></p> <p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🥚 con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p> | <p><b>6</b></p> <p>Patatas con costilla.<br/>Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🐟<br/>Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 31 / 39</p>                  | <p><b>7</b></p> <p>Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. 🍷<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 25 / 32</p>  |
| <p><b>10</b></p> <p>Garbanzos con espinacas. 🥚<br/>Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>                  | <p><b>11</b></p> <p>Fideuá de marisco 🐟🦀🦐.<br/>Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🥚<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 757</p>         | <p><b>12</b></p> <p>Acelgas con patata.<br/>Albóndigas con tomate. 🥚🍷<br/>Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>  | <p><b>13</b></p> <p>Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 36 / 45</p>                                 | <p><b>14</b></p> <p>Arroz a la cubana 🥚.<br/>Merluza en salsa. 🐟🦀<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>   |
| <p><b>17</b></p> <p>Espaguetis con salsa carbonara. 🍷<br/>Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p> | <p><b>18</b></p> <p>Alubias blancas con verdura.<br/>Tortilla de patata con rodajas de tomate. 🥚<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 609 / 761</p>                   | <p><b>19</b></p> <p>Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria).<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>                         | <p><b>20</b></p> <p>Proteínas: 29 / 36</p>   | <p><b>21</b></p> <p>Lípidos: 27 / 33</p>  |
| <p><b>24</b></p> <p>Garbanzos con espinacas y bacalao. 🐟<br/>Pavo a la plancha con pimientos rojos asados.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>     | <p><b>25</b></p> <p>Paella valenciana (pollo y costilla).<br/>Tortilla francesa con rodajas de tomate. 🥚<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 610 / 762</p>           | <p><b>26</b></p> <p>Puré de calabacín.<br/>Merluza al horno con patatas fritas. 🐟<br/>Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>  | <p><b>27</b></p> <p>Lentejas con verduras y arroz.<br/>Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br/>Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 34 / 42</p> | <p><b>28</b></p> <p>Macarrones con atún y huevo duro. 🐟🥚<br/>Varitas de merluza 🐟🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 24 / 29</p> |

**CENAS:** Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

🥚 huevo 🐟 pescado 🥛 lácteos 🍷 contiene gluten 🦀 moluscos 🦐 crustáceos 🍷 dióxido de azufre y sulfitos