



MENÚ FEBRERO 2025

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

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