



MENÚ FEBRERO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🍷 Yogur natural 🍷. Pan 🍷	Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 608 / 760	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 31 / 39	Lípidos: 25 / 32
5	6	7	8	9
Garbanzos con espinacas. 🍷 Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Canelones 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷	Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. 🍷🍷 Yogur natural 🍷. Pan 🍷	Lentejas con verduras. Pavo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Arroz a la cubana 🍷. Merluza en salsa. 🍷🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 606 / 757	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 36 / 45	Lípidos: 22 / 28
12	13	14	15	16
Espaguetis con salsa carbonara. 🍷 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷	Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷		
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 609 / 761	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 29 / 36	Lípidos: 27 / 33
19	20	21	22	23
Paella valenciana (pollo y costilla). Tortilla francesa con rodajas de tomate. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍷	Garbanzos con espinacas y bacalao. 🍷 Pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Macarrones con atún y huevo duro. 🍷 Croquetas de jamón 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. 🍷 Yogur natural 🍷. Pan 🍷
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 610 / 762	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 34 / 42	Lípidos: 24 / 29
26	27	28	29	
Puré de zanahoria. Pollo al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Arroz a la cubana. 🍷 Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. 🍷 Fruta. Pan 🍷	Sopa. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 🍷	Fideuá de marisco. 🍷 San Jacobo 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 🍷	
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 593 / 741	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 35 / 44	Lípidos: 22 / 28

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.