

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2020

COLEGIO: NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
3 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:3.139/751 GT:31 GS:5 HC:85 AZ:25 PROT:34 SAL:3</small>	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta <small>VE:2.745/657 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:3</small>	5 Espaguetis con salsa de queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta <small>VE:3.454/826 GT:28 GS:6 HC:101 AZ:11 PROT:42 SAL:3</small>	6 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos <small>VE:3.127/748 GT:23 GS:8 HC:107 AZ:28 PROT:30 SAL:2</small>	7 Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta <small>VE:2.674/640 GT:20 GS:6 HC:83 AZ:23 PROT:35 SAL:3</small>	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
10 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos <small>VE:4.161/995 GT:44 GS:6 HC:102 AZ:41 PROT:43 SAL:2</small>	11 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos <small>VE:3.432/821 GT:34 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:42 SAL:1</small>	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta <small>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2</small>	13 Salteado de judías verdes con patatas Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.374/568 GT:15 GS:1 HC:83 AZ:30 PROT:29 SAL:1</small>	14 Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta <small>VE:3.262/780 GT:27 GS:4 HC:102 AZ:40 PROT:31 SAL:4</small>	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
17 Lentejas estofadas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta <small>VE:3.690/883 GT:23 GS:5 HC:125 AZ:33 PROT:51 SAL:4</small>	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos <small>VE:2.809/672 GT:5 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:35 SAL:3</small>	19 Puré de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta <small>VE:2.859/684 GT:35 GS:6 HC:74 AZ:12 PROT:21 SAL:4</small>	20 Salteado de guisantes con jamón Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:3.327/796 GT:27 GS:4 HC:87 AZ:30 PROT:47 SAL:1</small>	21 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta <small>VE:3.835/917 GT:33 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:48 SAL:2</small>	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
24 Crema de zanahoria Filete de perca a la bilbaína con ensalada César Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.550/610 GT:19 GS:2 HC:84 AZ:28 PROT:29 SAL:1</small>	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos <small>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</small>	26 Judías verdes con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta <small>VE:2.023/484 GT:14 GS:4 HC:60 AZ:13 PROT:31 SAL:2</small>	27 Pajaritas tricolor con salsa pesto Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos <small>VE:2.863/685 GT:16 GS:3 HC:108 AZ:27 PROT:29 SAL:2</small>	28 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES