



MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2022

Se encuentra a su disposición el listado de alérgenos de los platos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA		Garbanzos con pollo y judías verdes - Empanada de atún con tomate y lechuga. Pan y fruta. 664 KC, P:32 G:96 L:18g	Ensaladilla Rusa - Merluza a la plancha con pisto. Pan integral y fruta. 649 KC, P:31 G:83 L:24g	Lentejas con verduras - Tortilla de espinacas. Pan y fruta. 607 KC, P:26 G:86 L:19g	Espaguetis carbonara - Ensalada de maíz, piña y pollo. Pan y yogur. 700 KC, P:26 G:108 L:19g
2ª SEMANA	Sopa de fideos - Tortilla de calabacín. Pan y fruta. 649 KC, P:19 G:84 L:28g	Potaje de judías blancas con verdura - Salchichas frescas de pavo. Pan y fruta. 608 KC, P:28 G:89 L:18g	Patatas en ajopollo - Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate. Pan integral y fruta. 687 KC, P:29 G:89 L:37g	Ensalada de tomate y pepino - Migas con chorizo de pavo y pimientos. Pan y fruta. 698 KC P:19 G: 101 L:18g	Ensalada de atún - Pizza de tomate y mozzarella. Pan y yogur. 611 KC, P:26 G: 89 L:17g
3ª SEMANA	Ensalada de lechuga, tomate y maíz -Ternera guisada con zanahorias y patata. Pan y fruta. 668 KC, P:31 G:76 L:21g	Lentejas con zanahoria y patata -Merluza a la marinera con almeja y gamba. Pan y fruta. 705 KC P:32 G:107 L: 19g	Paella de pollo – Tortilla de queso. Pan integral y fruta. 680 KC P:25 G:101 L: 21g	Coditos con tomate y albahaca - Atún a la plancha con pisto. Pan y fruta. 655 KC P:27 G:100 L: 17g	Cocido con judías verdes y pollo - Ensalada de lechuga, tomate, queso fresco y aceitunas. Yogur y pan. 697 KC P:34 G:88 L:25g
4ª SEMANA	Crema de calabacín - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. Pan y fruta.. 663 KC, P:22 G:88 L:27g	Potaje de judías blancas con zanahoria y patata - Pavo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Pan y fruta. 638 KC, P:26 G:98 L:17g	Cazuela de fideos con calamares y gambas - Rape rebozado con judías verdes. Pan integral y fruta 652 KC, P: 33 G: 85 L:21g	Potaje de garbanzos con espinacas Bacalao con champiñones. Pan, fruta. 695 KC P:35 G:91 L 24g	Ensalada de zanahoria con dados de pavo - Rissoto de arroz con queso. Pan y yogur. 628 KC P:22 G:84 L: 24g
5ª SEMANA	DÍA DE ANDALUCÍA				

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA		Crema de calabaza y tortilla de jamón cocido con tomate aliñado. Pan y yogur.	Sopa de verduras y filete de pollo a la plancha con champiñones. Pan y yogur.	Sopa de fideos y rape a la plancha con zanahorias cocidas. Pan y fruta.	Bocadillo de pechuga de pavo, salchichón, queso, ... Fruta.
2ª SEMANA	Crema de verduras y hamburguesa con ensalada. Pan y yogur.	Ensalada César (pollo y bizcotes) y guisantes con huevo. Pan y yogur.	Sopa de fideos y croquetas de bacalao con tomate aliñado. Pan y fruta.	Arroz tres delicias y ensalada. Pan y yogur.	Crema de calabaza y merluza a la plancha con puré de patatas. Pan y fruta.
3ª SEMANA	Sopa de fideos y tortilla de champiñones Pan y yogur.	Crema de calabacín y hamburguesa de pollo con guisantes. Pan y yogur.	Ensalada con queso fresco y varitas de merluza al horno. Pan y fruta	Sopa de estrellas y tortilla francesa con tomate aliñado. Pan y fruta	Crema de verduras y lenguado plancha. Yogur y pan.
4ª SEMANA	Sopa de letras y coquetas de pollo con judías verdes. Pan y fruta.	Ensalada variada y rosada a la plancha con puré de patatas. Pan y yogur.	Tortilla de espárragos y arroz blanco. Pan y yogur.	Crema de zanahoria y lomo a la plancha con tomate aliñado. Pan y fruta.	Pizza casera y ensalada de lechuga, tomate y atún. Pan y fruta.
5ª SEMANA	DÍA DE ANDALUCÍA				

CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS: Kcal.= kilocalorías, P.= Proteínas, HC.= Hidratos de Carbono, L.= Lípidos.

¡BUEN PROVECHO!

