

# MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2023-2024

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA				Coditos con tomate y albahaca – Rosada al horno. Pan y fruta. 655 KC P:27 G:100 L: 17g	Cocido con judías verdes y pollo - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. Yogur y pan. 697 KC P:34 G:88 L:25g
2ª 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 - Pollo al horno con patatas. Pan y fruta. 638 KC, P:26 G:98 L:17g	Cazuela de fideos con calamares y gambas – Cazón plancha con lechuga. Pan integral y fruta 652 KC, P: 33 G: 85 L:21g	Cocido - Bacaladillas fritas con lechuga. Pan, fruta. 695 KC P:35 G:91 L 24g	Ensalada de zanahoria con dados de pavo -Arroz a la cubana con huevo. Pan y yogur. 628 KC P:22 G:84 L: 24g
3ª SEMANA	Lentejas con verduras - Tortilla de pavo. Pan y Fruta. 687 KC, P:29 G:85 L:27g	Macarrones a la boloñesa - Ensalada de atún. Pan y fruta. 680 KC P:26 G: 99 L: 21 g	Crema de verduras - Pollo al horno con patata. Pan integral y fruta. 616 KC, P:30 G: 79 L: 22g	Potaje de judías blancas con arroz - Merluza plancha lechuga y tomate. Pan, fruta. 666 KC P:30 G: 100 L:18g	Paella mixta - Bacaladillas fritas con lechuga. Pan, Yogur. 674 KC, P:27 G: 84 L: 26g
4ª SEMANA	Ensalada de lechuga y tomate - Guiso de ternera con patatas. Pan, fruta. 618 KC, P:29 G:86 L:20g	Cocido - Empanada de atún con tomate y lechuga. Pan y fruta. 664 KC, P:32 G:96 L:18g	Ensalada de pasta - Caballa a la plancha con lechuga. Pan integral y fruta. 649 KC, P:31 G:83 L:24g	Lentejas con verduras - Tortilla de atún. Pan y fruta. 607 KC, P:26 G:86 L:19g	Espaguetis con tomate y orégano - Boquerones fritos con lechuga. Pan y yogur. 700 KC, P:26 G:108 L:19g
5ª 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	DÍA DE ANDALUCÍA	DÍA COMUNIDAD EDUCATIVA	DÍA NO LECTIVO

## RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª 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.
2ª 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.
3ª SEMANA	Crema de calabacín y hamburguesa de ternera con alcachofas. Pan y yogur.	Ensalada de pasta y merluza a la plancha. Pan y yogur.	Sopa de fideos y tortilla de espinacas. Pan y fruta.	Judías verdes cocidas con patata y atún. Pan y yogur.	Crema de verduras y salchichas de pollo con coliflor. Pan y fruta.
4ª SEMANA	Sopa de estrellas y calamares fritos con ensalada. Pan y Yogur.	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.
5ª 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.

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

*Buen  
PROVECHO*

