

# MENU FEBRERO 2020

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS  
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS  
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Catering García  
[info@cateringarcia.com](mailto:info@cateringarcia.com)

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067



# MENÚ COLEGIOS

## FEBRERO 2020

<p><b><u>3 FEBRERO</u></b> Sopa de pollo y verduras ( 1,3,7) Albóndigas (1,2,7) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (402) H (60) L (6) P (39)</u></b></p> <p>Cena: fajitas de pavo y verduras + yogur</p>	<p><b><u>4 FEBRERO</u></b> Lentejas a la jardinera Salchichas ( 2,3,7,12) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (455) H (65) L (10) P (36)</u></b></p> <p>Cena: revuelto de espinacas + yogur</p>	<p><b><u>5 FEBRERO</u></b> Macarrones boloñesa (1,3) Merluza (1,3,4) en salsa con guisantes Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (490) H (78) L (9) P (28)</u></b></p> <p>Cena: alcachofas con jamón + fruta</p>	<p><b><u>6 FEBRERO</u></b> Guisantes Pechuga de pollo (1) con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (460) H (67) L (7) P (45)</u></b></p> <p>Cena: dorada a la plancha + berenjena + fruta</p>	<p><b><u>7 FEBRERO</u></b> Alubias blancas con verduras Limanda (1,3,4) rebozada con ensalada Pan blanco(1) Yogurt( 2)</p> <p><b><u>Kcal (299) H (39) L (5) P (29)</u></b></p> <p>Cena: crema de calabaza + cuajada</p>
<p><b><u>10 FEBRERO</u></b> Crema de calabaza ( 2) Pavo (2) a las finas hierbas Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (465) H (68) L (7) P (45)</u></b></p> <p>Cena: salmón al horno + coles de Bruselas + fruta</p>	<p><b><u>11 FEBRERO</u></b> Arroz con tomate Tilapia rebozada ( 1,3,4) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (445) H (64) L (10) P (36)</u></b></p> <p>Cena: coliflor con bechamel + yogur</p>	<p><b><u>12 FEBRERO</u></b> Garbanzos con espinacas Tortilla francesa (2,3) con ensalada Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (347) H (45) L (10) P (18)</u></b></p> <p>Cena: sepia con alioli + fruta</p>	<p><b><u>13 FEBRERO</u></b> Judías verdes Pollo asado (1,3,4) con tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (392) H (59) L (5) P (39)</u></b></p> <p>Cena: pollo salteado con champiñones y berenjena + yogur</p>	<p><b><u>14 FEBRERO</u></b> Patatas riojana Lomo de cerdo (1,7,12) con champiñones Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (413) H (71) L (7) P (31)</u></b></p> <p>Cena: huevos rellenos + ensalada de tomate + yogur</p>
<p><b><u>17 FEBRERO</u></b> Lentejas con verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (385) H (45) L (13) P (29)</u></b></p> <p>Cena: sopa de verduras + yogur</p>	<p><b><u>18 FEBRERO</u></b> Pajaritas tricolor (1,3) Escalope de ternera ( 1,2) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (495) H (79) L (9) P (29)</u></b></p> <p>Cena: hamburguesa vegetal + fruta</p>	<p><b><u>19 FEBRERO</u></b> Crema de verduras Pechuga de pollo ( 1,2) con ensalada de tomate Pan integral (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (408) H (68) L (5) P (31)</u></b></p> <p>Cena :tortilla de patata-calabacín+ yogur</p>	<p><b><u>20 FEBRERO</u></b> Alubias pintas con zanahoria Halibut (1,3,4) en salsa con verduras Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (353) H (47) L (6) P (35)</u></b></p> <p>Cena: puerros gratinados + fruta</p>	<p><b><u>21 FEBRERO</u></b> Sopa de cocido( 1,3) Hamburguesa con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (419) H (62) L (5) P (39)</u></b></p> <p>Cena: lenguado + espárragos + yogur</p>
<p><b><u>24 FEBRERO</u></b></p> <p><b>CARNAVAL</b></p>	<p><b><u>25 FEBRERO</u></b></p> <p><b>CARNAVAL</b></p>	<p><b><u>26 FEBRERO</u></b></p> <p><b>CARNAVAL</b></p>	<p><b><u>27 FEBRERO</u></b> Arroz con tomate Bacalao (1,3,4,) rebozado con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (505) H (76) L (8) P (28)</u></b></p> <p>Cena: revuelto de setas y gambas + yogur</p>	<p><b><u>28 FEBRERO</u></b> Garbanzos con espinacas Tortilla de patata( 3) con tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (302) H (40) L (5) P (31)</u></b></p> <p>Cena: mejillones con tomate + fruta</p>