

MENÚ COLEGIOS

FEBRERO 2021

<p align="center"><u>1FEBRERO</u></p> <p>Guisantes Salchichas de Frankfurt (2) al horno con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (468) H (77) L (6) P (36)</u></p> <p>Cena: sopa de puerro, zanahoria, patata y pollo + fruta</p>	<p align="center"><u>2FEBRERO</u></p> <p>Arroz con tomate Merluza (1,3,4) rebozada con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (359) H (48) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: alitas de pollo al horno + fruta</p>	<p align="center"><u>3FEBRERO</u></p> <p>Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (395) H (60) L(5) P (38)</u></p> <p>Cena: huevos rellenos de atún + ensalada</p>	<p align="center"><u>4FEBRERO</u></p> <p>Crema de calabaza Lomo de cerdo (1,2,7) con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (421) H (68) L (12) P (25)</u></p> <p>Cena: dorada al horno con champiñones + yogur</p>	<p align="center"><u>5FEBRERO</u></p> <p>Lentejas a la jardinera Halibut (1,3,4) con rodaja de tomate Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (287) H (39) L(4) P (28)</u></p> <p>Cena: tosta integral de aguacate y anchoas + yogur</p>
<p align="center"><u>8FEBRERO</u></p> <p>Menestra de verduras Albóndigas (1,2,7) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (463) H (68) L (7) P (45)</u></p> <p>Cena: ensalada de aguacate, tomate y langostinos + fruta</p>	<p align="center"><u>9FEBRERO</u></p> <p>Sopa de pollo (1,3) Limanda (1,3,4) en salsa Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (292) H (39) L(4) P (30)</u></p> <p>Cena: pavo a la plancha + espárragos</p>	<p align="center"><u>10FEBRERO</u></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) Tortilla francesa (3) con ensalada Pan integral (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (488) H (76) L(11) P (26)</u></p> <p>Cena: espinacas con gambas y queso</p>	<p align="center"><u>11FEBRERO</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (353) H (47) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: codorniz a la plancha + champiñones + fruta</p>	<p align="center"><u>12 FEBRERO</u></p> <p>Puré hortelano Nuggets de pollo (1,3) con patatas Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (401) H (65) L(7) P (32)</u></p> <p>Cena: tortilla francesa + tomate natural</p>
<p align="center"><u>15FEBRERO</u></p> <p align="center">CARNAVAL</p>	<p align="center"><u>16FEBRERO</u></p> <p align="center">CARNAVAL</p>	<p align="center"><u>17FEBRERO</u></p> <p>Alubias blancas con verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,12) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (454) H (65) L(10) P (36)</u></p> <p>Cena : alcachofas en tempura + yogur</p>	<p align="center"><u>18FEBRERO</u></p> <p>Arroz con tomate Escalope de ternera (1,2) con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (456) H (51) L(12) P (29)</u></p> <p>Cena: calabacín relleno de pisto + fruta</p>	<p align="center"><u>19FEBRERO</u></p> <p>Coliflor rehogada Merluza (1,2,3,4) con ensalada Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (481) H (65) L (13) P (33)</u></p> <p>Cena: pavo con setas + yogur</p>
<p align="center"><u>22FEBRERO</u></p> <p>Judías verdes rehogadas San Jacobo (1,2,3,7,12) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (489) H (76) L (7) P (35)</u></p> <p>Cena: calamares a la plancha + berenjena</p>	<p align="center"><u>23FEBRERO</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Pechuga de pollo (1) jardinera Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (388) H (59) L (9) P (28)</u></p> <p>Cena: crema de verduras y queso + fruta</p>	<p align="center"><u>24FEBRERO</u></p> <p>Espagueti con queso (1,2,3) Bacalao (1,3,4) con patatas Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (70) L(5) P (30)</u></p> <p>Cena: hamburguesa de pollo con rodajitas de tomate</p>	<p align="center"><u>25FEBRERO</u></p> <p>Sopa de cocido (1,3) Hamburguesa de ternera(1,7) con tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (369) H (44) L(12) P (23)</u></p> <p>Cena: queso batido con fresas y chips de chocolate</p>	<p align="center"><u>26FEBRERO</u></p> <p>Crema de verduras Tortilla de patata (3) Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (467) H (68) L(7) P (48)</u></p> <p>Cena:fajitas de pollo y verdura + fruta</p>

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. Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067