

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2023

COLEGIO: TABLADILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	2 Sopa de ave con pasta Merluza rebozada con limón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 2869/686 GT: 19 GS: 3 HC: 92 AZ: 17 PROT: 37 SAL: 1
6 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimi) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 Lentejas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3104/743 GT: 25 GS: 5 HC: 99 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
13 Patatas estofadas con verduras Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera Yogur natural y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3002/718 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
20 Sopa de ave Revuelto de patatas y salchichas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 Macarrones con salsa de tomate Rodaja de merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2830/677 GT: 18 GS: 4 HC: 97 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 1
27 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	28 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos						VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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