








## MENÚ FEBRERO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2 -Día de la Marmota</b>	<b>3</b>	<b>4 - Día Internacional Contra el Cáncer</b>	<b>5</b>
Arroz con tomate Tortilla francesa con verduritas (3) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/zanahoria y calabacín Croquetas de bacalao c/maíz y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Puré de verduras naturales Magro de cerdo c/pisto y patatas dado (12) (tomate, calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (6,12) Fil. merluza al horno c/zanahorias baby (4) Fruta de temporada 	Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Pollo asado al limón c/pasta integral al ajillo (1,3) <b>Lácteo</b>
kcal 659   Lip 22,9   Prot 21,1   HdC 92	kcal 703   Lip 26,4   Prot 22,0   HdC 94	kcal 667   Lip 25,2   Prot 19,0   HdC 91	kcal 741   Lip 24,8   Prot 36,5   HdC 93	kcal 693   Lip 27,9   Prot 42,5   HdC 68
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia</b>	<b>12</b>
Lentejas Hortelanas Bacalao rebozado con tomate asado (1,3,4,7,14) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3) Fil. de pescadilla en salsa marinera (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con verduras (12) Tortilla española c/ens. Lechuga, zanahoria y maíz (3) Fruta de temporada 	Panaché de verduras rehogadas Salchichas de pavo con tomate y arroz integral (6) <b>Lácteo</b>
kcal 738   Lip 26,9   Prot 33,2   HdC 91	kcal 709   Lip 26,5   Prot 33,6   HdC 84	kcal 754   Lip 26,4   Prot 27,1   HdC 102	kcal 714   Lip 32,0   Prot 24,3   HdC 82	kcal 688   Lip 29,3   Prot 50,8   HdC 55
<b>15 - Día Internacional del Niño con Cáncer</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Arroz Milanese (6,7) Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Muslitos de pollo guisados con panadera (12) Fruta de temporada	Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón al horno c/pasta integral al ajillo (1,3,4) Fruta de temporada	 <b>FESTIVO</b>
kcal 677   Lip 17,1   Prot 26,3   HdC 104	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	kcal 675   Lip 25,6   Prot 31,5   HdC 80	kcal 760   Lip 27,6   Prot 41,8   HdC 86	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>
<b>FESTIVO</b> 	Coditos con bacon (1,3,6) Filete de merluza a la Andaluza con zanahorias baby (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas a la Riojana (6,12) Tortilla española c/tomate asado (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Arroz con verduras  Bacalao (4) con pisto de calabacín, pimiento verde, rojo, cebolla y tomate. <b>Lácteo</b>
	kcal 754   Lip 23,2   Prot 30,6   HdC 106	kcal 748   Lip 27,6   Prot 25,1   HdC 100	kcal 667   Lip 25,2   Prot 19,0   HdC 91	kcal 760   Lip 25,7   Prot 20,8   HdC 112

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

## MENÚ SIN CARNE DE CERDO - FEBRERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 1 - Arroz con tomate Tortilla francesa con verduritas (3) Postre y pan	- Día 2 - Judías blancas c/zanahoria y calabacín Croquetas de bacalao c/maíz y zanahoria (1,3,4,7) Postre y pan	- Día 3 - Puré de verduras naturales (12) <u>Tortilla española c/pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)(3)</u> Postre y pan	- Día 4 - Patatas guisadas con espinacas (12) Fil. De merluza al horno con zanahorias baby (4) Postre y pan	- Día 5- Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Pollo asado al limón con pasta integral al ajillo (1,3) Postre y pan
- Día 8- Lentejas hortelanas Bacalao rebozado con tomate asado (1,3,4,7,14) Postre y pan	- Día 9- Puré de calabacín y puerros (12) Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12) Postre y pan	- Día 10- Fideuá vegetal (1,3) Fil. De pescadilla en salsa marinera (4) Postre y pan	- Día 11- Judías pintas con verduras (12) Tortilla española con ens. Lechuga, zanahoria y maíz (3) Postre y pan	- Día 12- Panaché de verduras rehogadas Salchichas de pavo con tomate y arroz integral (6) Postre y pan
- Día 15- <u>Arroz con tomate</u> Fil. Merluza en salsa verde con guisantes (4) Postre y pan	- Día 16- <u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Complemento del cocido sin chorizo ni carne de cerdo ni ternera</u> Postre y pan	- Día 17- Judías verdes con tomate Muslitos de pollo guisados con panadera (12) Postre y pan	- Día 18- Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón al horno con pasta integral al ajillo (1,3,4) Postre y pan	- Día 19- <b>DÍA NO LECTIVO</b>
- Día 22- <b>DÍA NO LECTIVO</b>	- Día 23- <u>Coditos con tomate (1,3)</u> Fil. Merluza a la andaluza con zanahorias baby (1,4) Postre y pan	- Día 24- <u>Judías blancas con verduras (12)</u> Tortilla española con tomate asado (3) Postre y pan	- Día 25- Puré de verduras naturales (12) <u>Hamburguesa vegetal con patata vapor (6,12)</u> Postre y pan	- Día 26- Arroz con verduras Bacalao con pisto de calabacín pimientos, cebolla y tomate (4) Postre y pan

Postres: fruta de temporada excepto viernes: **postre lácteo.**