

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Febrero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>4</p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)</p> <p>Albóndigas de merluza y pota guisadas a la vizcaína (tomate, pimiento, ajo, perejil)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>5</p> <p>Ensalada completa con vinagreta de fresa y quinoa (lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria)</p> <p>Potaje de garbanzos con carne (zanahoria, patata, judía verde, cebolla, arroz y magro de cerdo)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p>	<p>6</p> <p>Macarrones a la italiana (tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</p> <p>Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>10</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate)</p> <p>Filete de merluza a la crema con calabacín</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>11</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.)</p> <p>Queso fresco con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo y morcilla</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p>	<p>14</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.)</p> <p>Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz</p> <p>Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>19</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate con aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>20</p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p>	<p>21</p> <p>Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.)</p> <p>Pizza casera a los 3 quesos</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna</p> <p>Coditos con salsa de tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.)</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas</p> <p>Yogur y pan integral (eco.)</p>	<p>26</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>27</p> <p>Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz)</p> <p>Pastel de pastor (puré de patata con carne de ternera y cerdo) con ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p> <p>Potaje de habichuelas (eco.) (zanahoria, patata, arroz, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Filete de abadejo en salsa (patata, tomate, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>