



# MENÚ


## MENU BASAL

### FEBRERO

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes 1</b>
				PURE DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA (3) JAMÓN COCIDO (7) FRUTA PAN BLANCO (1) 617 Kcal HC 89 L 23 P 22

<b>Lunes 4</b>	<b>Martes 5</b>	<b>Miércoles 6</b>	<b>Jueves 7</b>	<b>Viernes 8</b>
SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4) POLLO EN ADOBO (6) PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA PAN INTEGRAL (1) 538 Kcal HC 60 L 13 P 42	POTAJE DE ESPINACAS PAELLA MEDITERRÁNEA (4) YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 807 Kcal HC 64 L 29 P 10	PURE DE CALABAZA CORDON BLEU (1, 3, 7) ENSALADA CAMPERA PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 783 Kcal HC 120 L 20 P 21	LENTEJAS COMPUESTAS PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4) PAPAS ARRUGADAS PETIT SUISE (7) PAN BLANCO (1) 588 Kcal HC 75 L 22 P 55	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1) HAMBURGUESAS CON TOMATE (1,6,7,12) ARROZ BLANCO FRUTA PAN BLANCO (1) 603 Kcal HC 82 L 15 P 28

<b>Lunes 11</b>	<b>Martes 12</b>	<b>Miércoles 13</b>	<b>Jueves 14</b>	<b>Viernes 15</b>
RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1) PESCADO EMPANADO (1, 3, 4, 7) ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA PAN INTEGRAL (1) 658 Kcal HC 53 L 18 P 43	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1) CHULETA DE CERDO PAPAS CON MOJO CILANTRO YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 665 Kcal HC 59 L 25 P 50	PURE DE ZANAHORIA ROPA VIEJA (1, 6) PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 715 Kcal HC 95 L 13 P 18	SOPA MARINERA (4) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA DE LA HUERTA NATILLA (7) PAN BLANCO (1) 721 Kcal HC 57 L 27 P 17	CREMA DE CALABACIN PIZZA DE JAMÓN (1, 7) FRUTA PAN BLANCO (1) 639 Kcal HC 103 L 15 P 24

<b>Lunes 18</b>	<b>Martes 19</b>	<b>Miércoles 20</b>	<b>Jueves 21</b>	<b>Viernes 22</b>
SOPA ASIÁTICA ROLLITOS PRIMAVERA CON ARROZ TRES DELICIAS  POSTRE ESPECIAL PAN INTEGRAL (1)	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1) FRICADELLE EN SALSAS (1,6,12) HABICHUELAS REHOGADAS FRUTA PAN BLANCO (1) 737 Kcal HC 69 L 33 P 55	POTAJE DE ACELGAS ATÚN ADOBADO (4) PAPAS ARRUGADAS PLÁTANO ECOLÓGICO PAN BLANCO (1) 806 Kcal HC 100 L 28 P 42	CREMA DE ZANAHORIA PASTA CON TOMATE Y JAMÓN (1, 7) PETIT SUISE (7) PAN BLANCO (1) 636 Kcal HC 78 L 16 P 30	LENTEJAS COMPUESTAS NUGGETS (1, 3, 6, 7) ENSALADA MIXTA (4) FRUTA PAN BLANCO (1) 666 Kcal HC 77 L 32 P 36

<b>Lunes 25</b>	<b>Martes 26</b>	<b>Miércoles 27</b>	<b>Jueves 28</b>	<b>Viernes</b>
SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4) POLLO A LA RIOJANA (12) PAPAS BRAVAS FRUTA PAN INTEGRAL (1) 646 Kcal HC 54 L 18 P 37	PURE DE CALABAZA PASTA BOLOÑESA (1) YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 707 Kcal HC 83 L 19 P 17	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1) SALCHICHAS CON TOMATE (1, 6, 7) ARROZ BLANCO PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 683 Kcal HC 100 L 13 P 44	POTAJE DE VERDURAS CHIPIRONES A LA ANDALUZA (1, 4, 14) ENSALADA VARIADA NATILLA (7) PAN BLANCO (1) 630 Kcal HC 66 L 20 P 10	

### \*\* INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN LA TRASERA DEL MENÚ.

Los pescados que empleamos son: caribú, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

