

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 |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 - Día de la Marmota | 3 | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer | 5 |
| 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 Only (1,2,4,7,14) Pollo asado al limón c/pasta integral al ajillo (1,3) Lácteo |
| 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 |
| 8 | 9 | 10 | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia | 12 |
| 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) Lácteo |
| 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 |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer | 16 | 17 | 18 | 19 |
| FESTIVO | | 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 | Patatas en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (12) Huevos villarroy c/ens. Lechuga, zanahoria y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Lácteo |
| | | kcal 675 Lip 25,6 Prot 31,5 HdC 80 | kcal 760 Lip 27,6 Prot 41,8 HdC 86 | kcal 713 Lip 21,0 Prot 49,1 HdC 82 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 - Día Mundial del Pistacho |
| Guisantes rehogados con cebolla y ajo Hamburguesa en salsa de verduras y patata dado (6,12) Fruta de temporada | 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. Lácteo |
| kcal 625 Lip 13,7 Prot 33,2 HdC 92 | 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.

