


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 Orly (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.