

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: SEVERO OCHOA ALCORCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>2</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>7</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3101/742 GT: 20 GS: 4 HC: 105 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Macarrones a la boloñesa Rape frito con perejil con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Huevos rotos con jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Fruta ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3164/757 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Lomo de perca con pil-pil de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>20</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3690/883 GT: 33 GS: 6 HC: 112 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta (* ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Espirales al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3081/737 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES