

MENU DEL MES DE FEBRERO. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 1-3 DE FEBRERO</b>			Ensalada de atún Espaguetis con atún y queso Lenguado a la plancha Pan blanco Naranja Kcal 763 Líp: 30 % Pt: 21 % HC: 49 %	Mojete Cazuela de merluza con patatas Croquetas Pera Pan integral Kcal 786 Líp:42 % Pt: 16% HC: 42 %	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas Huevo frito Plátano Pan integral Kcal 763 Líp:39 % Pt: 11% HC: 50 %
<b>CENAS</b>	Verduras+ huevo	Hervido+ pescado	Hortalizas+ carne	Verduras+ huevo	Hervido +pescado
<b>SEMANA DEL 6-10 DE FEBRERO</b>	Ensalada Sopa fideos Pollo al chilindrón con patatas Pan blanco Naranja Kcal 601 Líp: 30 % Pt: 16 % HC: 54 %	Ensalada de tomate Puré de verduras Lenguado y croquetas Plátano Pan integral Kcal 846 Líp: 35 % Pt: 19 % HC: 47 %	Mojete Paella de pollo Fiambre Pan blanco Pera Kcal 518 Líp: 30 % Pt: 16 % HC: 54 %	Ensalada de lechuga Macarrones con carne, tomate, y queso Emperador a la plancha Manzana Pan integral Kcal 760 Líp:38 % Pt: 19% HC:42 %	Ensalada lechuga Alubias estofadas Buñuelos de bacalao Pan blanco Naranja Kcal 1666 Líp:30 % Pt: 30% HC:53 %
<b>CENAS</b>	Verduras+ huevo	Hervido + huevo	Crema de verduras + pescado	Verduras salteadas + pescado	Hervido + huevo
<b>SEMANA DEL 13-17 DE FEBRERO</b>	Ensalada Espaguetis con salsa de tomate y queso Cinta de lomo Pan integral Naranja Kcal 757 Líp: 40 % Pt: 17 % HC: 44 %	Mojete Sopa Cocido completo Pan blanco Manzana Kcal 648 Líp: 29 % Pt: 17 % HC: 54 %	Ensalada de lechuga Crema de verduras Filete de pollo con patatas fritas Plátano Pan integral Kcal 764 Líp: 41% Pt: 15 % HC: 44 %	Ensalada de tomate y lechuga Lentejas con arroz Lenguado a la plancha Pan blanco Pera Kcal 604 Líp: 26 % Pt: 22 % HC: 53 %	Ensalada de lechuga Arroz a la cubana con salchichas Mini empanadillas fritas Pan integral Naranja Kcal 897 Líp: 42 % Pt: 27 % HC: 45%
<b>CENAS</b>	Hortalizas crudas + huevo	Hervido+ carne	Verduras cocinadas+ pescado	Hortalizas +fiambre magro	Verduras+ huevo
<b>SEMANA DEL 20-24 DE FEBRERO</b>	Ensalada de tomate Lentejas estofadas patatas y jamón Pescado rebozado Pan blanco Naranja Kcal 829 Líp: 29 % Pt: 20 % HC: 51 %	Ensalada de lechuga Macarrones gratinados con atún y tomate Pollo a la plancha Pan integral Manzana Kcal 803 Líp: 35 % Pt: 24 % HC: 40 %	Ensalada de lechuga y tomate Potaje con espinacas Tortilla de patatas Pan blanco Pera Kcal 545 Líp: 12 % Pt: 12 % HC: 56 %	Ensalada de lechuga y tomate Estofado de ternera con patatas y guisantes Calamares a la romana Pan integral Plátano Kcal 545 Líp: 12 % Pt: 12 % HC: 56 %	Mojete Fideua de pescado Lomo adobado Pan blanco Manzana Kcal 838 Líp: 46 % Pt: 16 % HC: 39 %
<b>CENAS</b>	Hervido+pescado	Sopa + huevo	Verduras +pescado	Hervido huevo	Verduras + carne
<b>SEMANA DEL 27-29 DE FEBRERO</b>	Ensalada de lechuga Crema de verduras Pescado rebozado con patatas fritas Pan blanco Platano Kcal 953 Líp: 47 % Pt: 10 % HC: 43 %	Ensalada de lechuga Lentejas con patatas y jamón Tortilla a la francesa Pan integral Pera Kcal 727 Líp: 27 % Pt: 18 % HC: 54 %	Ensalada de lechuga y tomate Muslitos de pollo + patatas al horno Jamón serrano Pan blanco Plátano Kcal 535 Líp: 34 % Pt: 16 % HC: 50 %		

## MENU DEL MES DE FEBRERO. CURSO 11/12

<b>CENAS</b>	Hervido+huevo	Sopa + ternera	Hervido +pescado		