

MES: Febrero 2023

COLEGIO: GASCON Y MARIN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

2

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con verduras
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

6
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

7

Sopa de pasta
Filete de ternera
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

8

Menestra de verduras salteadas
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

10

Pasta con salsa de zanahoria
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

13

Salteado de borraja con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

14

Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

16

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

17

Sopa de pasta
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

20

Puré de patata, puerro y zanahorias
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

21

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

22

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

24

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1

27

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pata en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2