

MES: Febrero 2025

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada con el menú y el pan se alternará entre blanco e integral. Opción de lácteo tras la fruta.

3

Ensalada completa con dados de pavo
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

4

Crema de coliflor con **picatostes integrales**
Pollo asado al romero
Fruta de temporada y pan

VE:1.965/470 GT:11 GS:2 HC:71 AZ:20 PROT:23 SAL:1

5

Espirales con tomate
Filete de merluza al limón con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:3.520/842 GT:26 GS:2 HC:114 AZ:21 PROT:36 SAL:2

6

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1

7

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)
Pizza vegetal
Fruta de temporada y pan

VE:2.487/595 GT:12 GS:5 HC:104 AZ:26 PROT:20 SAL:2

10

Sopa de ave con estrellitas
Albóndigas de merluza con jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:3.171/759 GT:17 GS:1 HC:123 AZ:25 PROT:27 SAL:2

11

Coditos con atún (tomate y atún)
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2

12

Potaje de garbanzos (eco.)
Limanda empanada al horno con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:4.067/973 GT:38 GS:4 HC:111 AZ:31 PROT:47 SAL:1

13

Ensalada de colores con huevo duro
Paella valenciana
Fruta de temporada y pan

VE:2.625/628 GT:12 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:31 SAL:3

14

Patatas estofadas con verduras
Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro
Fruta de temporada y pan

VE:2.571/615 GT:7 GS:2 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2

17

Macarrones a la napolitana
Medallón de salmón y calabaza al horno
Fruta de temporada y pan

VE:3.370/806 GT:24 GS:4 HC:112 AZ:22 PROT:35 SAL:1

18

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 SAL:1

19

Salteado de judías verdes
Merluza en salsa de verduras con cous cous
Fruta de temporada y pan

VE:3.435/822 GT:32 GS:3 HC:98 AZ:23 PROT:35 SAL:1

20

Sopa de pescado con pasta
Jamoncitos de pollo con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.127/509 GT:6 GS:2 HC:70 AZ:20 PROT:41 SAL:0

21

Arroz a la cubana
Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:4.029/964 GT:27 GS:7 HC:126 AZ:22 PROT:53 SAL:2

24

Sopa minestrone con lluvia
Filete de merluza con pisto
Fruta de temporada y pan

VE:2.173/520 GT:8 GS:0 HC:79 AZ:21 PROT:33 SAL:1

25

Ensalada mixta con atún
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.547/609 GT:16 GS:1 HC:98 AZ:39 PROT:16 SAL:1

26

Alubias estofadas con calabaza y patata
Delicias de bacalao
Fruta de temporada y pan

VE:3.147/753 GT:27 GS:2 HC:103 AZ:21 PROT:26 SAL:1

27

Macarrones (integrales) gratinados
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.596/621 GT:13 GS:2 HC:106 AZ:19 PROT:21 SAL:2

28

Crema de brócoli y zanahoria
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)
Fruta de temporada y pan

VE:2.784/666 GT:22 GS:3 HC:74 AZ:21 PROT:43 SAL:1