

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2025

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p>					<p>1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>2 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>3 Ensalada completa con dados de pavo Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3</p>	<p>4 Crema de coliflor con picatostes integrales Pollo asado al romero Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:1.965/470 GT:11 GS:2 HC:71 AZ:20 PROT:23 SAL:1</p>	<p>5 Espirales carbonara Filete de merluza al limón con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.749/897 GT:32 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:39 SAL:2</p>	<p>6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1</p>	<p>7 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Lomo adobado con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.149/514 GT:11 GS:3 HC:76 AZ:23 PROT:31 SAL:1</p>	<p>8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>10 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de merluza con jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.171/759 GT:17 GS:1 HC:123 AZ:25 PROT:27 SAL:2</p>	<p>11 Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p>12 Potaje de garbanzos (eco.) Limanda empanada al horno con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:4.067/973 GT:38 GS:4 HC:111 AZ:31 PROT:47 SAL:1</p>	<p>13 Ensalada de colores con huevo duro Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.625/628 GT:12 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:31 SAL:3</p>	<p>14 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.571/615 GT:7 GS:2 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>	<p>15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>17 Macarrones a la napolitana Medallón de salmón y calabaza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.370/806 GT:24 GS:4 HC:112 AZ:22 PROT:35 SAL:1</p>	<p>18 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 SAL:1</p>	<p>19 Salteado de judías verdes Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.766/662 GT:16 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p>20 Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.127/509 GT:6 GS:2 HC:70 AZ:20 PROT:41 SAL:0</p>	<p>21 Arroz a la cubana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:4.029/964 GT:27 GS:7 HC:126 AZ:22 PROT:53 SAL:2</p>	<p>22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>23 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>24 Sopa minestrone con lluvia Filete de merluza con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.173/520 GT:8 GS:0 HC:79 AZ:21 PROT:33 SAL:1</p>	<p>25 Ensalada mixta con atún Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3</p>	<p>26 Alubias estofadas con calabaza y patata Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.147/753 GT:27 GS:2 HC:103 AZ:21 PROT:26 SAL:1</p>	<p>27 Macarrones (integrales) gratinados Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.596/621 GT:13 GS:2 HC:106 AZ:19 PROT:21 SAL:2</p>	<p>28 Crema de brócoli y zanahoria Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.784/666 GT:22 GS:3 HC:74 AZ:21 PROT:43 SAL:1</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES