

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK

MES: Febrero 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
LOS DÍAS DE FRUTA SE DARÁ LECHE COMO ACOMPAÑAMIENTO.							VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan	5 Espaguetis con salsa de queso Lomitos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	6 Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan	7 Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	8	9	VE: 3163/757 GT: 23 GS: 5 HC: 106 AZ: 24 PROT: 68 SAL: 3
10 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	11 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	13 Salteado de judías verdes con patatas Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	14 Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3205/767 GT: 28 GS: 4 HC: 92 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 2
17 Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	20 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	21 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	22 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3473/831 GT: 25 GS: 4 HC: 112 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2
24 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	26 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	27 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	28 Pajaritas tricolor con salsa pesto Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta		VE: 2798/669 GT: 14 GS: 2 HC: 108 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES