

COLECTIVO COLEGIOS

Mes: **febrero, 2021**

lunes, 1					martes, 2					miércoles, 3					jueves, 4					viernes, 5									
Sopa de estrellas o fideos					Lentejas estofadas					Crema de verduras					Patatas en salsa verde					Pasta boloñesa									
Redondo de ternera con puré de patatas					Lengüadina rebozada con pimientos					Carrilleras estofadas con guarnición					Pollo asado con zanahoria baby y champiñones					Merluza al horno con pimientos y cebolla									
Yogur 0					Ensalada de lechuga, tomate y espárragos					Yogur 0					Fruta 0					Profiteroles de nata 0									
E	1516 Kcal	HCT	110 g	42 %	E	723 Kcal	HCT	87 g	33 %	E	565 Kcal	HCT	51 g	20 %	E	750 Kcal	HCT	69 g	27 %	E	1261 Kcal	HCT	133 g	51 %					
	76 %	AS	32 g	35 %		36 %	AS	31 g	34 %		28 %	AS	21 g	23 %		37 %	AS	25 g	27 %		63 %	AS	37 g	41 %					
GT	67 g	0 %	P	111 g	221 %	GT	13 g	19 %	P	53 g	107 %	GT	18 g	25 %	P	44 g	88 %	GT	26 g	38 %	P	54 g	107 %	GT	50 g	71 %	P	63 g	126 %
AGS	21 g	24 %	SAL	4 g	63 %	AGS	3 g	4 %	SAL	3 g	45 %	AGS	6 g	23 %	SAL	3 g	49 %	AGS	6 g	27 %	SAL	2 g	31 %	AGS	28 g	31 %	SAL	5 g	82 %
lunes, 8					martes, 9					miércoles, 10					jueves, 11					viernes, 12									
Garbanzos con setas					Patatas con carne					Arroz con tomate					Alubias con costilla					Patatas con carne									
Estofado de pavo					Salmón al horno con verduras					Escalope de lomo con verduras					Merluza a la marinera					Cazón en salsa verde									
Yogur 0					Fruta 0					Yogur 0					Fruta 0					Petit suisse de fresa 0									
E	754 Kcal	HCT	68 g	26 Kcal	E	801 Kcal	HCT	70 g	27 Kcal	E	1083 Kcal	HCT	97 g	37 %	E	1766 Kcal	HCT	156 g	60 Kcal	E	656 Kcal	HCT	62 g	24 %					
	38 %	AS	18 g	20 Kcal		40 %	AS	26 g	29 Kcal		54 %	AS	14 g	16 %		88 %	AS	47 g	53 Kcal		33 %	AS	14 g	16 %					
GT	27 g	39 Kcal	P	51 g	102 Kcal	GT	30 g	42 Kcal	P	58 g	116 Kcal	GT	56 g	80 g	P	42 g	83 %	GT	40 g	57 Kcal	P	160 g	319 Kcal	GT	16 g	23 %	P	63 g	125 %
AGS	6 g	7 Kcal	SAL	4 g	70 Kcal	AGS	6 g	29 Kcal	SAL	3 g	52 Kcal	AGS	20 g	16 g	SAL	2 g	40 %	AGS	10 g	53 Kcal	SAL	7 g	118 Kcal	AGS	5 %	16 %	SAL	3 g	48 %
lunes, 15					martes, 16					miércoles, 17					jueves, 18					viernes, 19									
															Lentejas con chorizo					Patatas con patas									
															Lengüadina rebozada					Redondo de pavo con guarnición de verduras									
															Ensalada de lechuga, tomate y maíz					Flan de queso 0									
															Fruta														
E		HCT			E		HCT			E		HCT			E	823 Kcal	HCT	85 g	33 %	E	1013 Kcal	HCT	76 g	29 %					
		AS					AS					AS				41 Kcal	AS	28 g	31 %		51 Kcal	AS	31 g	34 %					
GT		P			GT		P			GT		P			GT	23 g	33 %	P	58 g	117 %	GT	50 g	72 %	P	60 g	119 %			
AGS		SAL			AGS		SAL			AGS		SAL			AGS	7 g	31 %	SAL	3 g	56 %	AGS	15 g	34 %	SAL	6 g	98 %			
lunes, 22					martes, 23					miércoles, 24					jueves, 25					viernes, 26									
Crema de calabaza					Garbanzos con espinacas					Pasta con atún					Patatas a la riojana					Alubias pintas									
Filetes rusos en salsa					Merluza en salsa americana					Lomo a la plancha con pimientos					Lengüadina rebozada					Flamenquines									
Yogur 0%					Fruta 0%					Yogur 0					Ensalada mixta					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz									
															Fruta					Gelatina									
E	994 Kcal	HCT	104 g	40 %	E	734 Kcal	HCT	87 g	34 %	E	1155 Kcal	HCT	104 g	40 %	E	856 Kcal	HCT	78 g	30 %	E	856 Kcal	HCT	78 g	36 %					
	50 Kcal	AS	22 g	25 %		37 Kcal	AS	29 g	32 %		58 Kcal	AS	21 g	23 %		43 Kcal	AS	30 g	33 %		46 Kcal	AS	30 g	21 %					
GT	38 g	54 %	P	53 g	106 %	GT	15 g	21 %	P	51 g	102 %	GT	52 g	75 %	P	59 g	117 %	GT	33 g	47 %	P	57 g	114 %	GT	33 g	51 %	P	57 g	82 %
AGS	11 g	12 %	SAL	10 g	159 %	AGS	2 g	32 %	SAL	2 g	31 %	AGS	19 g	23 %	SAL	3 g	44 %	AGS	11 g	33 %	SAL	6 g	96 %	AGS	11 g	21 %	SAL	5 g	43 %



COLECTIVO COLEGIOS

Mes: febrero, 2021

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS

lunes, 1	martes, 2	miércoles, 3	jueves, 4	viernes, 5
Patata y ensalada Sándwich de jamón y queso Fruta	Verdura cocida Carne de ave Lácteo no dulce	Cereal con verdura Pescado azul Fruta	Ensalada con patata cocida Huevo Lácteo desnatado no dulce	Verdura cocida Carne roja Fruta
lunes, 8	martes, 9	miércoles, 10	jueves, 11	viernes, 12
Patata con verdura Pescado azul Fruta	Verdura cocida Carne roja Lácteo sin azúcar añadido	Cereal con verdura Huevo Fruta	Patata y ensalada Carne de ave Fruta	Cereal con verdura Sandwich vegetal Fruta
lunes, 15	martes, 16	miércoles, 17	jueves, 18	viernes, 19
			Verdura cocida Huevo Lácteo sin azúcar añadido	Cereal con verdura Carne roja Fruta
lunes, 22	martes, 23	miércoles, 24	jueves, 25	viernes, 26
Cereal con verdura Pescado blanco Fruta	Ensalada con patata cocida Huevo Lácteo sin azúcar añadido	Patata con verdura Pescado azul Fruta	Cereal con verdura Carne de ave Lácteo sin azúcar añadido	Ensalada con patata cocida Huevo Fruta

Menú no carne COMEDOR ESCOLAR FEBRERO 2021

COLEGIOS

LUNES 1

Arroz con champiñones
Tortilla francesa con atún
Yogur

MARTES 2

Lentejas estofadas
Lenguadina rebozada con pimientos
Lechuga, tomate, espárragos
Fruta

MIÉRCOLES 3

Crema de verduras
Croquetas de bacalao-
empanadillas atún
Yogur

JUEVES 4

Patatas en salsa verde
Salmón plancha con calabacín y berenjena
Fruta

VIERNES 5

Pasta con huevo y tomate
Merluza horno pimientos y cebolla
Profiteroles

LUNES 8

Garbanzos con setas
Bacalao frito con pimientos
Yogur

MARTES 9

Patatas guisadas
Salmón horno con verduritas
Fruta

MIÉRCOLES 10

Arroz con tomate
Lenguadina rebozada con pimientos
yogur

JUEVES 11

Alubias estofadas
Merluza a la marinera
Fruta

VIERNES 12

Crema de calabacín
albóndigas de pescado
Petti fresa

LUNES 15

NO LECTIVO

MARTES 16

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 17

NO LECTIVO

JUEVES 18

Lentejas estofadas
Lenguadina rebozada
Lechuga, tomate, maíz
Fruta

VIERNES 19

Patatas con patas
Tortilla francesa
Flan de queso

LUNES 22

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con queso
Yogur

MARTES 23

Garbanzos con espinacas
Merluza en salsa americana
Fruta

MIÉRCOLES 24

Pasta con atún
Salteado de gulas y gambas
Yogur

JUEVES 25

Patatas guisadas
Lenguadina rebozada
Ensalada mixta
Fruta

VIERNES 26

Alubias pintas
Tortilla francesa atún
Lechuga, zanahoria, maíz
Gelatina