

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR - FEBRERO 2022 - 3 AÑOS

	<p>MARTES 1</p> <p>CREMA DE CALABAZA (14)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>PATATAS GUIADAS (4,14) con pescado</p> <p>BACALAO MENIER (4,7)</p> <p>ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (14) con chorizo</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>COLIFLOR AJO ARRIERO (14)</p> <p>SALMÓN AL HORNO (1,3,4)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 7</p> <p>MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7)</p> <p>ALBÓNDIGAS PESCADO (1,2,3,4,7,13)</p> <p>GUISANTES REHOGADOS (14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 8</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria</p> <p>Garbanzos, ternera, chorizo</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (14)</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA (4)</p> <p>CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13)</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (14) con verduras</p> <p>TORTILLA DE ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 14</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (14)</p> <p>CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 15</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (2,3)</p> <p>SALMÓN AL HORNO (4)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>GARBANZOS GUIADOS (14) con verduras</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>CREMA DE VERDURA (14)</p> <p>LACÓN A LA PLANCHA</p> <p>ARROZ COCIDO</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>PATATAS RIOJANA (6,7,14)</p> <p>POLLO EN PEPITORIA (1,3,5)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 21</p> <p>CREMA REINA (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 22</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (14) con chorizo</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>MERLUZA EMPANADA (1,2,3,4,7,13)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria</p> <p>Garbanzos, ternera, chorizo</p> <p>FRUTA</p>	

Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
		Kilocalorías	496	Kilocalorías	625	Kilocalorías	758	Kilocalorías	625
		Lípidos	17	Lípidos	16	Lípidos	30	Lípidos	24
		Proteínas	29	Proteínas	35	Proteínas	31	Proteínas	31
		Hidratos carbono	49	Hidratos carbono	75	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	68
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Kilocalorías	671	Kilocalorías	512	Kilocalorías	774	Kilocalorías	529	Kilocalorías	605
Lípidos	13	Lípidos	16	Lípidos	27	Lípidos	17	Lípidos	24
Proteínas	30	Proteínas	30	Proteínas	38	Proteínas	25	Proteínas	28
Hidratos carbono	107	Hidratos carbono	59	Hidratos carbono	87	Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	65
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Kilocalorías	782	Kilocalorías	646	Kilocalorías	684	Kilocalorías	446	Kilocalorías	738
Lípidos	28	Lípidos	29	Lípidos	23	Lípidos	9	Lípidos	25
Proteínas	23	Proteínas	31	Proteínas	21	Proteínas	20	Proteínas	39
Hidratos carbono	99	Hidratos carbono	57	Hidratos carbono	88	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	73
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24			
Kilocalorías	676	Kilocalorías	759	Kilocalorías	606	Kilocalorías	774		
Lípidos	29	Lípidos	32	Lípidos	24	Lípidos	27		
Proteínas	21	Proteínas	33	Proteínas	27	Proteínas	38		
Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	70	Hidratos carbono	66	Hidratos carbono	87		