

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR - FEBRERO 2022 - 4 AÑOS EN ADELANTE

	<p>MARTES 1</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA CON MAÍZ YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>PATATAS GUIADAS (4,14) con pescado BACALAO MENIER (4,7) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (14) con chorizo POLLO AL AJILLO ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>COLIFLOR AJO ARRIERO (14) SALMÓN AL HORNO (1,3,4) PATATAS FRITAS YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 7</p> <p>MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7) ALBÓNDIGAS PESCADO (1,2,3,4,7,13) GUISANTES REHOGADOS (14) FRUTA</p>	<p>MARTES 8</p> <p>JUDÍAS VERDES (14) CINTA DE LOMO ADOBADA PATATAS FRITAS FLAN (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (14) MERLUZA A LA GALLEGA (4) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FRUTA</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (14) con verduras TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 14</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (14) CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>MARTES 15</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (2,3) SALMÓN AL HORNO (4) ENSALADA CON SOJA (6) YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>GARBANZOS GUIADOS (14) con verduras HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS (14) con tomate LACÓN A LA PLANCHA ARROZ COCIDO FRUTA</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>PATATAS RIOJANA (6,7,14) POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) ENSALADA CON MAÍZ NATILLAS (7)</p>
<p>LUNES 21</p> <p>MENESTRAS DE VERDURAS (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>MARTES 22</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (14) con chorizo TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA CON SOJA (6) YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14) MERLUZA EMPANADA (1,2,3,4,7,13) PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo 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
	MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
LUNES 7	Kilocalorías	671	Kilocalorías	774	Kilocalorías	529	Kilocalorías	605
	Lípidos	13	Lípidos	27	Lípidos	17	Lípidos	24
	Proteínas	30	Proteínas	38	Proteínas	25	Proteínas	28
	Hidratos carbono	107	Hidratos carbono	87	Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	65
	MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
LUNES 14	Kilocalorías	782	Kilocalorías	684	Kilocalorías	446	Kilocalorías	738
	Lípidos	28	Lípidos	23	Lípidos	9	Lípidos	25
	Proteínas	23	Proteínas	21	Proteínas	20	Proteínas	39
	Hidratos carbono	99	Hidratos carbono	88	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	73
	MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24			
LUNES 21	Kilocalorías	676	Kilocalorías	606	Kilocalorías	774		
	Lípidos	29	Lípidos	24	Lípidos	27		
	Proteínas	21	Proteínas	27	Proteínas	38		
	Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	66	Hidratos carbono	87		