

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2021

**COLEGIO:** SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Crema de calabacín Lomo asado en salsa con patatas fritas Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:33 GS:5 HC:84 AZ:27 PROT:33 SAL:2</small>	<b>2</b> Macarrones pomodoro (tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan <small>VE:2.373/568 GT:16 GS:4 HC:83 AZ:11 PROT:25 SAL:2</small>	<b>3</b> Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón con judías salteadas Fruta y pan <small>VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3</small>	<b>4</b> Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:4.443/1.063 GT:43 GS:8 HC:144 AZ:30 PROT:28 SAL:3</small>	<b>5</b> Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan <small>VE:3.137/750 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:13 PROT:45 SAL:4</small>
<b>8</b> Lentejas a la riojana Bacalao al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan <small>VE:3.494/836 GT:29 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:49 SAL:2</small>	<b>9</b> Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan <small>VE:2.959/708 GT:30 GS:12 HC:74 AZ:15 PROT:35 SAL:2</small>	<b>10</b> Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan <small>VE:2.617/626 GT:3 GS:0 HC:114 AZ:24 PROT:33 SAL:2</small>	<b>11</b> Potaje de garbanzos Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:4.113/984 GT:41 GS:7 HC:123 AZ:35 PROT:33 SAL:5</small>	<b>12</b> Espirales con tomate Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan <small>VE:3.684/881 GT:35 GS:8 HC:101 AZ:9 PROT:40 SAL:3</small>
<b>15</b> Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólal Fruta y pan <small>VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2</small>	<b>16</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan <small>VE:3.401/814 GT:32 GS:10 HC:94 AZ:15 PROT:40 SAL:4</small>	<b>17</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan <small>VE:3.128/748 GT:7 GS:0 HC:132 AZ:29 PROT:41 SAL:3</small>	<b>18</b> Sopa de fideos Lomo asado en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan <small>VE:2.282/546 GT:12 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:32 SAL:4</small>	<b>19</b> Arroz marinera Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.683/881 GT:33 GS:7 HC:96 AZ:9 PROT:49 SAL:1</small>
<b>22</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:2.277/545 GT:4 GS:0 HC:108 AZ:25 PROT:18 SAL:2</small>	<b>23</b> Macarrones pomodoro (tomate) Salchichas al horno con patatas fritas Yogur y pan <small>VE:3.924/939 GT:48 GS:12 HC:90 AZ:11 PROT:34 SAL:3</small>	<b>24</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan <small>VE:2.458/588 GT:10 GS:2 HC:84 AZ:27 PROT:40 SAL:1</small>	<b>25</b> Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:5.049/1.208 GT:64 GS:9 HC:132 AZ:36 PROT:32 SAL:4</small>	<b>26</b> <div style="text-align: center; color: #e67e22; font-weight: bold; padding: 10px;"> <b>FESTIVO</b> </div>