







CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
3					4 - Día Internacional Contra el Cáncer					5					6					7																			
Arroz con tomate					Judías blancas estofadas con verduras (12)					Puré de verduras naturales					Patatas Riojanas (6,12)					Coliflor Orly (1,3)																			
Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7)					Huevos fritos con pisto (3)					Pollo asado con patatas fritas (12)					Fil. merluza al horno c/verduras al limón (4)					Carrillada de cerdo estofada c/pasta integral salteada al ajillo (1,3)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta y leche					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	652	Lip	14,7	Prot	16,1	HdC	114	kcal	777	Lip	28,2	Prot	27,5	HdC	103	kcal	672	Lip	24,2	Prot	28,6	HdC	85	kcal	704	Lip	31,3	Prot	29,8	HdC	76	kcal	688	Lip	28,9	Prot	32,9	HdC	74
10 - Día Mundial de las Legumbres					11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia					12					13 - Día Mundial de la Radio					14 - San Valentín																			
Lentejas Hortelanas (estofadas con verduras y hortalizas)					Crema de espinacas 					Fideuá vegetal (1,3)					Judías pintas estofadas con verduras (12)					Judías verdes rehogadas 																			
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)					Ragout de ternera con jardinera y patatas dado					Tortilla de jamón serrano c/gajos de tomate (3)					Fil. de limanda en salsa marinera 					Ragout de pavo estofado con panadera (12)																			
Fruta de temporada y pan integral					Fruta y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	738	Lip	26,9	Prot	33,2	HdC	91	kcal	643	Lip	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	717	Lip	26,3	Prot	30,5	HdC	90	kcal	728	Lip	28,8	Prot	32,2	HdC	85	kcal	658	Lip	27,6	Prot	33,3	HdC	69
17					18					19					20 - Día Internacional del Gato					21																			
Arroz Milanesa (6,7)					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Panaché de verduras al ajo arriero					Patatas con bechamel gratinadas (1,6,7,12)					Puré de calabacín y puerros (12)																			
Fil. De pescadilla a la Andaluza con ensalada (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6)					Pollo en pepitoria con panadera (3)					Tortilla de gambas con ensalada (2,3) 					Salmón al horno c/pasta integral con tomate (1,3,4)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta y leche					Fruta de temporada y pan integral					Lácteo																			
kcal	842	Lip	26,6	Prot	43,8	HdC	107	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	637	Lip	21,0	Prot	29,1	HdC	83	kcal	753	Lip	30,2	Prot	27,8	HdC	93	kcal	663	Lip	24,5	Prot	44,4	HdC	66
24					25					26 - Día Mundial del Pistacho					27					28 - Día de Andalucía																			
Menestra de verduras rehogadas					Coditos con chorizo (1,3,6)					Judías blancas a la Riojana (6,12)					Arroz con verduras																								
Albóndigas en salsa de verduras y patata dado (6,12)					Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4)					Tortilla española c/gajos de tomate (3) 					Bacalao rebozado (1,3,4) con ens. Mixta																								
Fruta y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada																								
kcal	712	Lip	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	781	Lip	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	726	Lip	26,5	Prot	24,1	HdC	98	kcal	730	Lip	13,1	Prot	30,0	HdC	123								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.