

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: FEBRERO

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABETICO 6 RACIONES				
2 GUIZO DE LENTEJAS 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC ABADEJO A LA BILBAINA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	3 REHOGADO DE COL FRESCA CON PATATA PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC DADOS DE MAGRO EN SALSA DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	4 SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	6 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETA DE CÍTRICOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
9 PASTA INTEGRAL CON TOMATE 135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC VENTRESCA DE MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	10 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DADITOS DE CALABACÍN SALTEADOS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	11 REHOGADO DE COL FRESCA CON PATATA PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC FILETE DE CABALLA CON PISTO FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	12 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 175 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3,5 RAC TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	13 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
16 ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA 135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC WOK DE PAVO CON VERDURAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	17 GARBANZOS ESTOFADOS CON ARROZ Y ESPINACAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE ATUN ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	18 CREMA DE PUERROS CON MANZANA PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC FILETES DE LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	19 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC FILETE DE ABADEJO A LA DONOSTIARRA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	20 REHOGADO DE ACELGA PATATAS COCIDAS 130 GR=2 RAC POLLO ASADO PATATA PANADERA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
23 SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC SALTEADO DE CERDO CON PISTO SUAVE PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC SUPREMA DE SALMON AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	25 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE CEBOLLA Y CALABACIN ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	26 CREMA DE ZANAHORIA PATATAS COCIDAS 162,5 GR=2,5 RAC MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE PATATA PANADERA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	27 GUIZO DE LENTEJAS (ECO) 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE YORK ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES