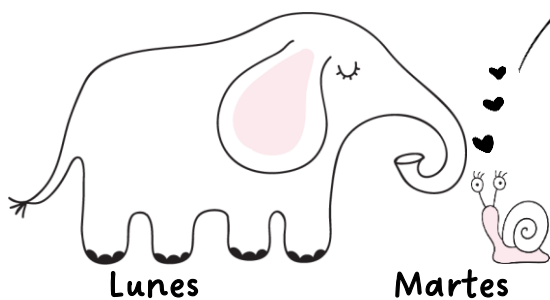


Colegio o en blanco Febrero 2023

MENÚ BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

1				
1º. Sopa mixta				
2º. Tortilla paisana con ensalada variada				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
604	29	63	27	

Jueves

2				
1º. Potaje de acelgas				
2º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce				
Coktel fruta natural / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
451	16	83	7	

Viernes

3				
1º. Crema de bretona				
2º. Estofado pollo con verduras				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
645	42	87	15	

6				
1º. Crema de brócoli y zanahoria				
2º. Arroz primavera				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
500	18	76	13	

7				
1º Judias, papas y fideos				
2º. Croquetas de pescado con ensalada de temporada				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
756	21	72	42	

8				
1º. Sopa de pollo				
2º. Ragout de cerdo a la jardinera				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
742	35	62	39	

9				
1º. Puré de espinacas				
2º. Macarrones en salsa con huevo				
Coktel fruta natural/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
586	19	89	17	

10				
1º. Potaje de legumbres				
2º. Jamoncillo de pollo con ensalada mixta				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
439	28	65	7	

13				
1º. Potaje de col y puerros				
2º. Pasta carbonara				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
571	16	89	16	

14				
1º. Puré de lentejas				
2º. Tortilla española con ensalada				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
576	28	82	15	

15				
1º. Sopa jardinera				
2º. Salteado pollo con verduras y arroz				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
622	53	75	11	

16				
1º. Crema de verduras				
2º. Pescado al horno con ensalada con brotes de soja				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
563	17	58	29	

17				
1º. Rancho canario				
2º. Pizza de jamón y atún				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
585	31	76	19	

20				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

21				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

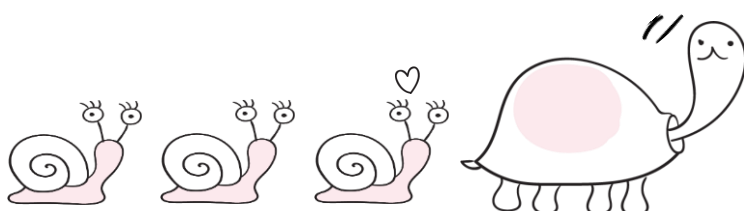
22				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

23				
1º. Sopa de ternera				
2º. Albondigas con arroz				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
566	23	71	21	

24				
1º. Puré de berros				
2º. Espagueti napolitana con queso				
Fruta/ Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
512	22	82	11	

27				
2º. Sopa Juliana				
2º. Tortilla con ensalada				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
518	29	65	16	

28				
2º. Crema de calabaza				
2º. Arroz marinera				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
512	14	90	10	



Sugerencias para la cena:

Si comes . . .	
Verduras + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne
Carne	Pescado

Debes cenar . . .	
Pasta o arroz + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	Huevo

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

