



MENÚ FEBRERO 2024



Tipo de plato	Lunes	Martes	Miércoles	1 Jueves	2 Viernes
Primer plato				Arroz con verduras(12)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato				Palometa en salsa verde(4)	Magro empanado(1, 5)
Guarnición				Ensalada: Lechuga y tomate(14)	Ensalada: lechuga(14)
Postre				Fruta	Fruta
Pan(1)				Blanco	Blanco
Propuesta de Cena				<i>Berenjena al horno con pollo , lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de pescado con verduras y ensalada lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ FEBRERO 2024



	5 LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Primer plato	Lentejas con arroz integral	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes)(5, 10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con atún y salsa de tomate(1, 4)	Crema de puerro y patata
Segundo plato	Tortilla de calabacín y cebolla(5)	Filete de merluza en salsa de verduras (4)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos gratinados con bechamel(1, 5, 13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y calabacín	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Crema de calabaza y croquetas de pollo, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, l, fruta y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbres y verduras a la plancha lácteo y pan</i>	<i>Pollo guisado con salsa de tomate y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Arroz con verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ FEBRERO 2024



Tipo de plato	12 LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Primer plato	Pasta integral a la boloñesa (1)	Sopa de verduras(1)	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Arroz a la campesina(10, 12) (champiñon, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas y jamón
Segundo plato	Calamares encebollados (3)	Pavo estofado con calabacín	Huevos con longaniza (5, 10, 13) (Salsa de tomate)	Filete de merluza a la andaluza (1, 4)	Lomo adobado con pimentón
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz(14)	Ensalada: lechuga y tomate(14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i>	Crema de boniato y calabacín , pescado al horno, fruta y pan	Pasta integral con atún, lácteo y pan	Filete de ternera a la plancha con ensalada, lácteo y pan	Sopa de verduras, salmón a la plancha, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ FEBRERO 2024



Tipo de plato	19 LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Primer plato	Espinacas con patatas	Crema de guisantes con picatostes(1)	Arroz con salsa de tomate(12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Fidegua (1, 10, 13) de verduras y longaniza
Segundo plato	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Contra muslo de pollo asado	Salchichas encebolladas	Tortilla con atún(4, 5)	Bacalao a la riojana(4)
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Patatas panadera		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)
Postre	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Arroz con champiñones y pollo, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Crema de calabacín, pescado a la plancha, fruta y pan</i>	<i>Salmón al horno con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Verduras asadas y con lomo a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oli ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ FEBRERO 2024



Tipo de plato	26 LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry(1,7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Pasta integral con chorizo(1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos(1, 12)	
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina(4)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Estofado de ternera a la jardinera	
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate(14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
Propuesta de Cena	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa vegetal con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ FEBRERO 2024 - FRANJA EDAD DE 3 a 8 AÑOS

				JUEVES 1	VIERNES 2
1er Plato; Kcal				224	136
2º Plato; Kcal				162	256
Postre , Kcal				70	71
Guarnición				50	50
Pan				71	70
Total				577	583
Proteinas %				21	23
Lipidos %				25	29
Hidratos de carbono %				54	48
	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	234	279	136	208	162
2º Plato; Kcal	186	127	179	151	292
Guarnición		40	120	75	
pan	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Total	602	587	576	575	595
Proteinas %	22	21	22	21	22
Lipidos %	27	26	28	29	28
Hidratos de carbono %	51	53	50	50	50
	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	275	127	177	270	185
2º Plato; Kcal	152	185	199	164	182
Guarnición		90	65	30	75
Pan	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total	568	583	582	605	583
Proteinas %	23	22	24	23	21
Lipidos %	28	26	28	27	26
Hidratos de carbono %	49	52	48	50	53
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	140	233	211	224	302
2º Plato; Kcal	223	147	256	211	158
Guarnición	50	80		25	
Pan	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Total	595	601	608	601	601
Proteinas %	23	24	22	23	23
Lipidos %	30	28	29	28	29
Hidratos de carbono %	47	48	49	49	48
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	
1er Plato; Kcal	259	185	251	146	
2º Plato; Kcal	138	207	158	158	
Guarnición	40	25	35	125	
Pan	70	70	70	70	
Postre , Kcal	71	112	71	71	
Total	578	599	585	570	
Proteinas %	23	22	21	23	
Lipidos %	27	30	29	28	
Hidratos de carbono %	50	48	50	49	



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ FEBRERO 2024 - FRANJA EDAD DE 9 a 13 AÑOS

				JUEVES 1	VIERNES 2
1er Plato; Kcal				321	177
2º Plato; Kcal				214	315
Guarnición				70	70
Pan				90	90
Postre , Kcal				91	91
Total				786	743
Proteinas %				21	23
Lipidos %				25	29
Hidratos de carbono %				54	48
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	330	363	177	300	187
2º Plato; Kcal	237	165	240	196	380
Guarnición		52	156	98	
Pan	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total	769	761	754	775	748
Proteinas %	22	21	22	21	22
Lipidos %	27	26	28	29	28
Hidratos de carbono %	51	53	50	50	50
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	388	165	230	351	208
2º Plato; Kcal	201	240	320	212	319
Guarnición		117	85	45	98
Pan	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total	770	724	816	789	806
Proteinas %	23	22	24	23	21
Lipidos %	28	26	28	27	26
Hidratos de carbono %	49	52	48	50	53
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	154	303	274	321	422
2º Plato; Kcal	315	215	358	274	205
Guarnición	65	104		33	
Pan	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total	736	803	813	809	808
Proteinas %	23	24	22	23	23
Lipidos %	30	28	29	28	29
Hidratos de carbono %	47	48	49	49	48
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
1er Plato; Kcal	337	208	356	190	
2º Plato; Kcal	179	280	214	205	
Guarnición	52	33	46	163	
Pan	90	90	90	90	
Postre , Kcal	91	112	91	91	
Total	749	723	797	739	
Proteinas %	23	22	21	23	
Lipidos %	27	30	29	28	
Hidratos de carbono %	50	48	50	49	