



MENÚ FEBRERO 2025



Tipo de plato	3 LUNES	4 MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
Primer plato	Crema de verduras	Judía verde con patata	Lentejas Con Verduras	Paella Mixta (12)	Fideos a la cazuela con cordero (1)
Segundo plato	Lomo a la riojana	Salmón finas hierbas (4)	Tortilla de patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao con salsa de verduras (4)
Guarnición	Salsa con pimientos y cebolla	Cebolla puerro, zanahoria, y eneldo	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
Postre	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Broqueta de pescado con verduras y ensalada fruta y pan</i>	<i>Berenjena al horno con pollo , lácteo y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa vegetal con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Humus de garbanzos y remolacha 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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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



huerta de zaragoza





MENÚ FEBRERO 2025



	10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
Primer plato	Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Sopa de cocido (1,12)	Arroz con verduras (12)	Verdura de temporada Con patatas
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa de tomate (5)	Contra muslo de pollo asado	Palometa en salsa verde (4)	Magro empanado (1,5)
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Ensalada; lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Yogur (13)	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>Arroz con verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbres y verduras a la plancha Fruta y pan</i>	<i>Pollo guisado con salsa de tomate y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada ilustrada, 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.

Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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 2025



Tipo de plato	17 LUNES	18 MARTES	19 MIÉRCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
Primer plato	Lentejas Con arroz integral	Arroz a la campesina (champiñón, maíz, cebolla y puerro) (10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones Con atún y salsa de tomate (1, 4)	Crema de verduras
Segundo plato	Salmón finas hierbas (4)	Tortilla con longaniza (5,10,13)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos gratinados con bechamel (1, 5, 13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Cebolla puerro, zanahoria, y eneldo (4)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado, cebolla, puerro y calabacín	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, fruta y pan</i>	Crema de boniato y calabacín , pescado al horno, lácteo y pan	Pasta integral con atún, lácteo y pan	Filete de ternera a la plancha con ensalada, lácteo y pan	Sopa de verduras, merluza 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.

Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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 2025



Tipo de plato	24 LUNES	25 MARTES	26 MIÉRCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
Primer plato	Macarrones con salsa de tomate y queso (1, 13)	Sopa de verduras (1)	Alubias blancas con tomate natural y orégano	Verdura de temporada Con patatas	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)
Segundo plato	Bacalao a la riojana (4)	Pavo estofado con calabacín	Tortilla con calabacín y cebolla (5)	Lomo adobado con pimentón	Filete de merluza a la andaluza (4)
Guarnición		Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechuga Y tomate (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Legumbre con verduras , lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, fruta y pan</i>	<i>Crema de verduras , 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 oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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



huerta de zaragoza



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ FEBRERO 2025 - De 3 a 8 años



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	204	151	224	271	200
2º Plato; Kcal	215	223	232	148	158
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Guarnición	30	25		20	25
Pan	70	69	70	70	70
Total	590	580	597	580	524
Proteínas %	21	22	22	22	21
Lípidos %	27	29	28	27	28
Hidratos de carbono %	52	49	50	51	51
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	275	234	135	224	136
2º Plato; Kcal	138	147	182	162	256
Guarnición	34	51	68	53	43
pan	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
Total	588	572	567	580	576
Proteínas %	21	23	22	21	22
Lípidos %	28	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	51	50	51	52	49
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	234	270	136	208	157
2º Plato; Kcal	223	199	179	196	292
Guarnición			75	40	
Pan	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
Total	598	609	572	585	590
Proteínas %	23	22	22	21	22
Lípidos %	29	27	28	29	29
Hidratos de carbono %	48	51	50	50	49
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	236	127	177	136	279
2º Plato; Kcal	158	185	186	182	164
Guarnición	27	82	55	72	35
Pan	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total	562	575	559	531	619
Proteínas %	22	22	23	22	21
Lípidos %	27	26	28	27	29
Hidratos de carbono %	51	52	49	51	50

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ FEBRERO 2025 - De 9 a 12 años



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	266	195	321	352	290
2º Plato; Kcal	279	315	302	193	205
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Guarnición	39	33		26	33
Pan	90	89	90	90	90
Total	765	744	804	752	709
Proteinas %	21	22	22	22	21
Lipidos %	27	29	28	27	28
Hidratos de carbono %	52	49	50	51	51
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	388	304	176	321	177
2º Plato; Kcal	179	215	284	214	315
Guarnición	44	66	88	69	56
pan	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	112	91	91
Total	792	765	750	785	729
Proteinas %	21	23	22	21	22
Lipidos %	28	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	51	50	51	52	49
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	330	351	177	300	213
2º Plato; Kcal	315	320	240	337	390
Guarnición			98	52	
Pan	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total	847	851	696	870	784
Proteinas %	23	22	22	21	22
Lipidos %	29	27	28	29	29
Hidratos de carbono %	48	51	50	50	49
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	307	165	230	177	363
2º Plato; Kcal	205	240	237	319	212
Guarnición	35	107	72	94	46
Pan	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total	728	713	720	771	802
Proteinas %	22	22	23	22	21
Lipidos %	27	26	28	27	29
Hidratos de carbono %	51	52	49	51	50