

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Febrero 2021

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>Macarrones (eco.) con salsa pomodoro (tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de col lombarda</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)</p> <p>Jurel a la griega</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</p> <p>Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo y morcilla</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>Ternera con papas y mojo picón</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz</p> <p>Cazuela mediterránea (arroz, merluza, dorada, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante)</p> <p>Yogur y pan integral (eco.)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de brócoli (eco.)</p> <p>Merluza con zanahoria y patata</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arroz con tomate (eco.)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria)</p> <p>Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)</p> <p>Yogur y pan integral (eco.)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa boloñesa</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)</p> <p>Abadejo con pisto</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p><b>22</b></p> <p>Sopa minestrone (eco.)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de col, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)</p> <p>Alubias estofadas con chorizo</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Arroz con bacalao</p> <p>Huevos con ratatouille</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p>