



# MENÚ FEBRERO 2024

## COLEGIO PRIVADO NTRA. SRA. DE FATIMA



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

|                            | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|----------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>SEMANA DEL 1 AL 2</b>   | Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre.  |   |  |   |  |
|                            | La fruta y la guarnición de ensaladas variarán diariamente.  |   |  |   |  |
| <b>SEMANA DEL 5 AL 9</b>   | <b>11304 - LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1)</b>  | <b>13502 - ESPINACAS REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE</b>  | 16202 - PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo)  | <b>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS</b>   | <b>PURE DE COLIFLOR</b>  |
|                            | 23201 - HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:680 Gr.:17 HC:98 Pro: 25   | 27103 - CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:2, 3, 6, 10, 14)<br><b>80328 - ARROZ INTEGRAL</b><br>YOGUR (7)<br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:570 Gr.:25 HC:66 Pro: 16    | 21403 - MERLUZA AL HORNO (4)<br><br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br><b>PAN INTEGRAL (1)</b><br>KCal:576 Gr.:19 HC:76 Pro: 19   | 11402 - <b>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</b><br><br>23503 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (Tr.:6, 7)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:687 Gr.:19 HC:87 Pro: 31 | TORTILLA DE PATATA (3)<br><br>ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:753 Gr.:22 HC:99 Pro: 30                  |
| <b>SEMANA DEL 12 AL 16</b> | <b>126521 - PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7)</b>  | 12702 - SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3)   | <b>13302 - JUDIAS VERDES REHOGADAS</b>   | <b>14201 - VICHISOISSE (crema de puerros) (7)</b>   | 11205 - JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS  |
|                            | 21504 - SALMON AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:764 Gr.:22 HC:105 Pro: 30                               | 25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)<br>80200 - ENSALADA YOGUR (7)<br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:558 Gr.:25 HC:54 Pro: 27  | 21610 - VENTRESCA DE BACALAO REBOZADO (1, 3, 4)<br>80001 - PATATAS FRITAS <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br><b>PAN INTEGRAL (1)</b><br>KCal:607 Gr.:23 HC:73 Pro: 22                        | 23401 - MAGRO DE CERDO QUISADO CON SALSA DE TOMATE<br>80323 - ARROZ BLANCO <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:680 Gr.:21 HC:90 Pro: 24   | 22201 - TORTILLA DE PATATA (3)<br><br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:751 Gr.:20 HC:100 Pro: 31 |
| <b>SEMANA DEL 19 AL 23</b> | <b>11301 - LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1)</b>   | 15205 - PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)  | <b>13706 - BROCOLI REHOGADO CON BACON</b>  |    |  |
|                            | 23606 - SAJONIA AL HORNO (lomo de cerdo asado) (6)(Tr.:7)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:692 Gr.:21 HC:84 Pro: 32                       | 22105 - HUEVOS AL HORNO CON JAMON YORK Y TOMATE (3)(Tr.:6)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:689 Gr.:19 HC:99 Pro: 20                 | 23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6)(Tr.:9, 10, 12)<br>80001 - PATATAS FRITAS <b>BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8)</b><br><b>PAN INTEGRAL (1)</b><br>KCal:809 Gr.:47 HC:63 Pro: 20            | 11404 - <b>GARBANZOS GUIADOS CON PATATAS Y ESPINACAS</b>  |  |
| <b>SEMANA DEL 26 AL 29</b> | 15102 - ARROZ BLANCO CON TOMATE  | 11512 - JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO   | <b>14103 - PURE DE CALABACIN</b>   | LEYENDA:<br><b>PLATO ECOLÓGICO</b><br><b>PLATO DE TEMPORADA</b><br><b>PLATO INTEGRAL</b>  |  |
|                            | 27401 - PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)<br>80200 - ENSALADA <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:710 Gr.:16 HC:114 Pro: 13 | 21426 - MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4)<br>80200 - ENSALADA YOGUR (7)<br>PAN BLANCO (1)<br>KCal:584 Gr.:21 HC:55 Pro: 35 | 26103 - RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)<br>80001 - PATATAS FRITAS <b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br><b>PAN INTEGRAL (1)</b><br>KCal:638 Gr.:21 HC:85 Pro: 20 |   |  |

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: fatima - Contraseña: acvt002