

Menú Basal - Centros Escolares

2º CUATRIMESTRE 2020 - 2021

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			
01-feb	01-mar	CREMA DE VERDURAS CON APIO Y PUERRO ARROZ A LA MARINERA CON ABADAJE GUISANTES, ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO FRUTA NATURAL Kcal: 606,98 HC: 197,00 Lip: 25,89 Prot: 20,79	02-feb	02-mar	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VUELTAS AL HORNO EN CREMA DE CHAMPIÑONES Y PAPAS PARISINAS AL TOMILLO CON AOVE FRUTA NATURAL Kcal: 633,88 HC: 65,24 Lip: 22,72 Prot: 43,19	03-feb	03-mar	SOPA CAMPESINA CON TERNERA Y GARBANZOS RAPE AL HORNO CON MOJO VERDE Y PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO Kcal: 717,88 HC: 85,99 Lip: 17,32 Prot: 55,54	04-feb	04-mar	POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA DE COL ALIÑADA CON AOVE Y ORÉGANO FRUTA NATURAL Kcal: 758,05 HC: 96,34 Lip: 34,20 Prot: 16,25	08-ene	05-feb	05-mar	PURÉ DE ESPINACAS CODITOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE FRUTA NATURAL Kcal: 679,69 HC: 104,66 Lip: 18,38 Prot: 23,92
11-ene	08-feb	08-mar	12-ene	09-feb	09-mar	13-ene	10-feb	10-mar	14-ene	11-feb	11-mar	15-ene	12-feb	12-mar	
SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS LOMO AL HORNO AL AJILLO Y PAPAS BRAVAS FRUTA NATURAL Kcal: 612,74 HC: 76,01 Lip: 18,39 Prot: 35,78	PURÉ DE ACELGAS ABADAJE AL HORNO EN SALSA AL CILANTRO Y ENSALADA VERDE CON AGUACATE FRUTA NATURAL Kcal: 591,04 HC: 69,74 Lip: 17,62 Prot: 39,39	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACINOS HAMBURGUESAS AL HORNO ENCEBOLLADAS Y PAPAS BASTÓN LÁCTEO Kcal: 785,48 HC: 56,51 Lip: 38,65 Prot: 52,90	POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS CHURROS DE MERLUZA Y ENSALADA DE QUESO FRUTA NATURAL Kcal: 659,74 HC: 70,14 Lip: 25,62 Prot: 37,15	CREMA DE COL Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO DESHUESADO AL HORNO EN SALSA AGRÍDULCE Y ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL Kcal: 711,50 HC: 68,45 Lip: 27,75 Prot: 46,98											
18-ene	15-feb	15-mar	19-ene	16-feb	16-mar	20-ene	17-feb	17-mar	21-ene	18-feb	18-mar	22-ene	19-feb	19-mar	
POTAJE DE LENTEJAS CROQUETAS DE ABADAJE, ATUN Y ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA NATURAL Kcal: 671,17 HC: 79,14 Lip: 25,45 Prot: 31,40	CREMA DE VERDURAS CON BATATA AMARILLA ARROZ AMARILLO CON POLLO, ZANAHORIAS, HABICHUELAS Y PIMIENTO ROJO FRUTA NATURAL Kcal: 650,68 HC: 96,37 Lip: 18,99 Prot: 23,56	SOPA CAMPESINA CON TERNERA Y GARBANZOS RAPE AL HORNO CON MOJO ROJO Y PAPAS ARRUGADAS LÁCTEO Kcal: 717,88 HC: 85,99 Lip: 17,32 Prot: 55,54	PURÉ DE ESPINACAS ESPAGUETTIS CON SALSA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO FRUTA NATURAL Kcal: 667,30 HC: 104,66 Lip: 16,48 Prot: 25,10	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal: 732,69 HC: 92,58 Lip: 31,71 Prot: 18,89											
25-ene	22-feb	22-mar	26-ene	23-feb	23-mar	27-ene	24-feb	24-mar	28-ene	25-feb	25-mar	29-ene	26-feb	26-mar	
SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS ALBONDIGAS EN SALSA ZANAHORIA NATURAL Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA NATURAL Kcal: 676,25 HC: 61,10 Lip: 25,89 Prot: 49,71	POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EMPANADA Y ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA NATURAL Kcal: 694,91 HC: 86,09 Lip: 23,64 Prot: 34,47	CREMA DE COLINOS Y VERDURAS DE TEMPORADA ARROZ, SALCHICHAS Y TORTILLA FRANCESA LÁCTEO Kcal: 731,12 HC: 100,42 Lip: 26,92 Prot: 22,83	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACINOS ROPA VIEJA DE POLLO FRUTA NATURAL Kcal: 822,38 HC: 81,89 Lip: 32,89 Prot: 49,66	PURÉ DE ACELGAS PIZZA MARGARITA CON ATÚN, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO FRUTA NATURAL Kcal: 819,01 HC: 103,87 Lip: 29,86 Prot: 33,69											

NUESTROS MENÚS PUEDEN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN POR CAUSAS JUSTIFICADAS.
DPTO. DE CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA.



Campaña AESAN

**Lucha contra la
obesidad infantil**

