

# MENÚ DE FEBRERO DE 2021



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:533 HC:70g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:753 HC:100g Prot:34g Lip:25g 13-15años Kcal:959 HC:104g Prot:44g Lip:33g	1 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	2 - Sopa de letras. - Albóndigas con patatas fritas. - Postre especial. - Pan.	3 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	4 - Arroz con tomate. - Halibut a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	5 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:553 HC:72g Prot:26g Lip:18g 7-12años Kcal:747 HC:101g Prot:34g Lip:22g 13-15años Kcal:979 HC:123g Prot:48g Lip:33g	8 - Judías verdes/acelgas con patatas. - Tortilla francesa con queso, calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	9 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	10 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	11 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Pollo al horno con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	12 - Macarrones gratinados. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:541 HC:73g Prot:20g Lip:18g 7-12años Kcal:766 HC:104g Prot:29g Lip:25g 13-15años Kcal:999 HC:135g Prot:40g Lip:33g	15 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con Jamón York y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	16 - Arroz con tomate. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	17 <b>FIESTA</b>	18 <b>FIESTA</b>	19 <b>FIESTA</b>
3-6años Kcal:522 HC:70g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:754 HC:105g Prot:32g Lip:23g 13-15años Kcal:957 HC:126g Prot:43g Lip:31g	22 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - San Jacobo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	23 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	24 - Arroz a la cubana. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	25 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	26 - Fideos a la cazuela. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Natillas. - Pan.

\*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. \*Ensalada verde: lechuga y olivas.

\*Verdura tricolor: judías verdes, guisantes, zanahoria y patatas.

**Nota:** Siempre los menús son adaptados a las **necesidades** de los alumnos, en especial a los de Educación Infantil. Se dispone de menú especial para aquellos alumnos/as que traigan la prescripción médica de régimen.

***Colegio San Vicente de Paúl***

**22300 BARBASTRO**

Menú validado por: Dña. Rebeca Belloc Barbastro. Dietista-nutricionista. Colegio Oficial de Dietista-nutricionistas de Aragón (CODNA) nº colegiado ARA00013