

Colegio Beata Imelda-Santo Tomas (FESD)

Menú normal - MES FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal.623 p.27 Lip.27 H.C.71 Vainas rehogadas Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera Fruta/pan	2 Arroz con mejillones Merluza en salsa menier Fruta/pan
5 Kcal.808 p.27 Lip.27 H.C.117 Sopa de ave con fideos San Jacobo con lechuga Fruta/pan	6 Kcal.745 p.59 Lip.16 H.C.95 Lentejas Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata Fruta/pan	7 Kcal.901 p.39 Lip.27 H.C.127 Arroz con tomate Merluza en salsa meniere Yogurt natural azucarado/pan	8 Kcal.676 p.19 Lip.27 H.C.89 Puré de acelgas y espinacas Tortilla de patata con lechuga Fruta/pan	9 Kcal.778 p.49 Lip.16 H.C.109 Garbanzos Bacalao al horno con piperrada Fruta/pan
12	13	14 Kcal.1010 p.34 Lip.41 H.C.127 Espaguetis boloñesa Albóndigas de vacuno a la jardinera Fruta/pan	15 Kcal.654 p.44 Lip.10 H.C.98 Alubias blancas Medallones de merluza al horno en salsa verde Yogurt de sabores/pan	16 Kcal.578 p.34 Lip.17 H.C.75 Crema de calabacín Palometa al horno con tomate Fruta/pan
19 Kcal.572 p.40 Lip.7 H.C.91 Lentejas con arroz Bacalao al horno en salsa verde Fruta/pan	20 Kcal.700 p.28 Lip.32 H.C.77 Sopa de pescado con lluvia Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera Fruta/pan	21 Kcal.812 p.51 Lip.19 H.C.105 Garbanzos Filete de merluza romana con lechuga Yogurt natural azucarado/pan	22 Kcal.714 p.47 Lip.25 H.C.77 Guisantes rehogados Estofado de pollo con verduras Fruta/pan	23 Kcal.720 p.37 Lip.22 H.C.95 Marmitako Escalope de cerdo con ensalada liz Fruta/pan
26 Kcal.851 p.25 Lip.26 H.C.128 Coditos napolitana Tortilla de patata con ensalada liz Fruta/pan	27 Kcal.887 p.40 Lip.28 H.C.116 Pasta de verduras con tomate Merluza en salsa americana Fruta/pan	28 Kcal.849 p.39 Lip.27 H.C.113 Alubias rojas Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro Actimel/pan		

En la elaboración de estos menús, se utiliza ternera, miel, mermelada, legumbre, arroz, pasta, acelgas, tomate, lechuga, plátanos y manzanas de producción ecológica.

Siempre que se sirve queso, este será asturiano.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre (verduras u hortalizas crudas o cocinadas), verduras (arroz, pasta o patata), carnes (pescados o huevos), pescados (carnes o huevos), huevo (carne o pescado), fruta (lácteo o fruta), lácteo (fruta).