



Menú mensual Febrero 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de calabaza	Ensalada con queso	Sopa de fideos	Sopa de legumbres	Ensalada de pasta
Macarrones carbonara con ensalada	Tortilla francesa con verduras	Cordon bleu con ensalada y zanahorias baby	Lasaña y ensalada	Pescado en salsa y verduras al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 828, Proteína: 36, Hidratos de carbono:91, Grasa: 39

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de pollo	Potaje de alubias	Pure de verduras	Graten de colifor	Sopa de verduras
Pancakes con huevo y bacon	Pollo teriyaki con arroz y verduras	Croquetas de bacalao con patatas horno y ensalada	Pasta con pesto y tomate cherry	Estofado de carne con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 850, Proteína: 59, Hidratos de carbono:103, Grasa: 26

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz brut	Pure de legumbres	Sopa de verduras y pollo	Sopa de arroz	Pure de verdura
Nuggets de pescado y ensalada de huevo	Pollo a la plancha con cous cous	Fideos con verduras y cerdo	Perritos calientes con patatas fritas y ensalada	Chili con carne con patatas horneadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 777, Proteína: 40, Hidratos de carbono:97, Grasa: 16

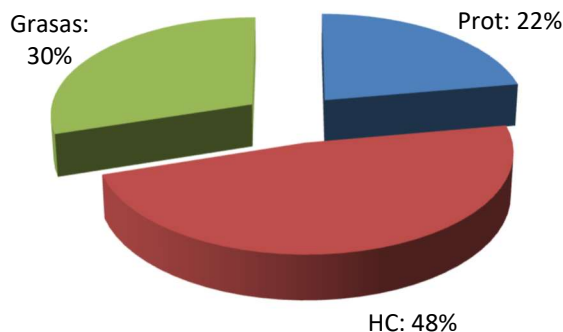
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Valores del menú febrero 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 809 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 97 g
Proteína media: 45 g Grasa media: 27 g

Origen de la energía



Sugerencia de cenas

LUNES 3 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 4 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 5 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 6 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 7 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 10 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 11 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 12 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 13 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 14 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 17 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 18 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 20 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 21 DE FEBRERO

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.