

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Febrer 2022

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
	1 Patatas estofadas con costillas y tomillo Contramuslo de pollo a las finas hierbas con aros de cebolla Fruta y pan integral Patates estofades amb costella i farigola Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb anells de ceba Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	2 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Tortilla francesa de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Crema de mongetes amb daus de pernil i romaní Truita de formatge amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 Paella de verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Paella de verduras Rabas de calamar amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 J. Gastronómica. CHINA Fideos con verduras con salsa boloñesa de soja Rollito de primavera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Flan y pan Fideos amb verdures amb salsa bolonyesa de soja Rotllet de primavera amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3594/860 GT: 30 GS: 5 HC: 115 AZ: 34 PROT: 37 SAL: 3
7 Salteado de guisantes con bacon Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan Pèsols saltats amb bacó Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Postre làctic i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 Macarrones a la boloñesa Pollo asado al limón con ensalada de tomate Fruta y pan integral Macarrons bolonyesa Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	9 Arroz con calabacín y salchichas frescas Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Palometa amb salsa de pastanaga amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 Lentejas estofadas con verduras Butifarra al horno con parmentier de patata al romero Fruta y pan integral Llenties estofades amb verdures Botifarra al forn amb parmentier de patata i romaní Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Sopa de estrellas Ragout de ternera con champiñones Fruta y pan Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	12 <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 <p style="text-align: center;">1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3504/838 GT: 31 GS: 6 HC: 109 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 4
14 Fideuá de pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan Fideuà de pollastre Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Postre làctic i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Sopa de ave con pistones Filete de merluza a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Sopa d'aviram amb pistons Lluç andalús amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	16 Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate Fruta y pan Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	17 Menestra de verduras salteadas Lacón al horno con cachelos Fruta y pan integral Minestra de verdures saltades Lacón al forn amb cachelos Fruita i pa integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 Arroz tres delicias Salmón al horno con patatas dado Fruta y pan Arròs tres delícies Salmó al forn amb patates daus Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 2823/675 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 3
21 Dahl de lentejas con curry Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Postre lácteo y pan Dahl de llenties amb curri Croquetes de pernil amb amanida de enciam, oliva i pipes Postre làctic i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	22 Crema de verduras con kale Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan integral Crema de verdures amb kale Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Espirales carbonara Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Espirales carbonara Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 Sopa de pescado Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Sopa de peix Pollastre al chilindrón amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	25 Arroz con pollo y cúrcuma Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan Arròs amb pollastre i cúrcuma Ventresca de lluç al forn amb patates panadera Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	26 <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 <p style="text-align: center;">1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3195/764 GT: 27 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
28 Crema de puerros Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Postre lácteo y pan Crema de porros Llom rostit amb salsa amb amanida de enciam, oliva i pipes Postre làctic i pa (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta							VE: 2615/626 GT: 19 GS: 6 HC: 78 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3

(*) Recomendación sopar (**) Recomendación dinar // A partir de 18 meses

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES