

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR FEBRERO 2025				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Espaguetis con atún (gluten, huevo, pescado) Cinta de lomo Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 703 HC: 82,7g AZ: 22,1g GRASA: 23,8g SAT: 5g PROT: 35,6g</p>	<p>Puré de verduras Pescado al horno con patatas (pescado) Ensalada mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 638 HC: 80,4g AZ: 29g GRASA: 20,5g SAT: 6,2g PROT: 28,8g</p>	<p>Sopa de pescado (gluten, huevo, pescado) Contramuslos asados Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 731 HC: 60,6 g AZ: 12g GRASA: 38,9g SAT: 8,5g PROT: 35,2g</p>	<p>Cocido completo (gluten, huevo) Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g</p>	<p>Patatas con carne Tortilla francesa (huevo) Fruta</p> <p>KCAL: 537 HC: 72,4g AZ: 19,6g GRASA: 17,5g SAT: 4,3g PROT: 24g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Albóndigas a la Americana (gluten, huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 726 HC: 33g AZ: 10g GRASA: 51,9 g SAT: 13,8g PROT: 32g</p>	<p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta</p> <p>KCAL: 613 HC: 71,2g AZ: 27,5g GRASA: 22,6g SAT: 4,4g PROT: 26,8g</p>	<p>Lentejas estofadas (gluten) Tortilla de patata (huevo) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 703 HC: 88,8g AZ: 26,1g GRASA: 23,4g SAT: 5,7g PROT: 27,9g</p>	<p>Arroz con pollo y magro Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta</p> <p>KCAL: 794 HC: 88,9g AZ: 15,1g GRASA: 37,4 g SAT: 9,6g PROT: 25,8g</p>	<p>Sopa de picadillo (gluten, huevo) Pescado a la Romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada verde Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 649 HC: 72,1g AZ: 24,8g GRASA: 22,8g SAT: 6,1g PROT: 36,9g</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Guisantes con jamón Filetes de aguja Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 568 HC: 66,8g AZ: 30,3g GRASA: 15,6g SAT: 3,3g PROT: 30,9g</p>	<p>Espaguetis con chorizo (gluten, huevo) Pescado blanco a la romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 744 HC: 74,1g AZ: 18,1g GRASA: 35,2 g SAT: 4,9g PROT: 32,8g</p>	<p>Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Hamburguesas Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 692 HC: 72,2g AZ: 21,5g GRASA: 32,7g SAT: 1,7g PROT: 23,2g</p>	<p>Judías blancas estofadas Huevos fritos (huevo) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 659 HC: 70,7g AZ: 24,4g GRASA: 26,2g SAT: 6,8g PROT: 28,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo asado Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 613 HC: 54g AZ: 25,2g GRASA: 28,7g SAT: 8,9g PROT: 29,8g</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Judías verdes con tomate Filetes de ternera Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 567 HC: 56,2g AZ: 29,1g GRASA: 20,5g SAT: 6,3g PROT: 35,6g</p>	<p>Macarrones con atún (gluten, huevo, pescado) Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 685 HC: 82,9g AZ: 22,1g GRASA: 26,8g SAT: 5,8g PROT: 24,4g</p>	<p>Sopa de cocido (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 719 HC: 46,6g AZ: 8,6g GRASA: 41,6g SAT: 8,6g PROT: 39,9g</p>	<p>Garbanzos guisados Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 729 HC: 43g AZ: 7,8g GRASA: 49g SAT: 11g PROT: 30g</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p>