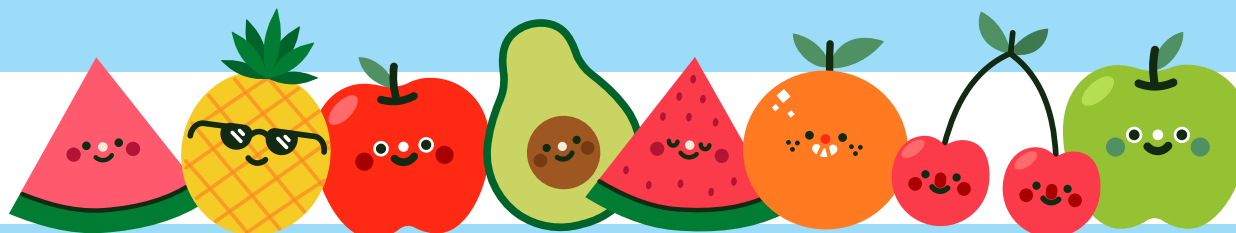




Menú Febrero 2023 PRIMARIA









MENÚ	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
 1º PLATO	SOPA DE PESCADO	CAPRICHIO DE CALAMAR	LENTEJAS CON VERDURAS	ENTREMÉS PAVO Y QUESO	CREMA DE GARBANZOS Y VERDURA
 2º PLATO	LONGANIZAS CON TOMATE	ESPAGUETTI ON ATÚN	BACALAO A LA ANDALUZA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT A LA ANDALUZA CON PATATAS
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES		ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO
 VALOR NUTRICIONAL	Kcal 629 Pt (g) 32 Hc (g) 72 Lip (g) 25 Kj 2630 sal (g) 2,5 Azúcar (g) 27 Sat (g) 4	Kcal 711 Pt (g) 40 Hc (g) 91 Lip (g) 24 Kj 2973 sal (g) 2,5 Azúcar (g) 26 Sat (g) 5	Kcal 723 Pt (g) 33 Hc (g) 105 Lip (g) 20 Kj 3023 sal (g) 2,1 Azúcar (g) 23 Sat (g) 4	Kcal 720 Pt (g) 25 Hc (g) 102 Lip (g) 24 Kj 3011 sal (g) 2,3 Azúcar (g) 25 Sat (g) 7	Kcal 658 Pt (g) 34 Hc (g) 72 Lip (g) 24 Kj 2751 sal (g) 2,5 Azúcar (g) 22 Sat (g) 4
 PROPUESTA DE CENA	PATATA ASADA CON HAMBURGUESA CASERA DE GARBANZO. FRUTA	CREMA DE COLIFLOR, ZANAHORIA Y PUERRO. LOMO DE SALMÓN A LA NARANJA. FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TORTILLA FRANCESA. FRUTA	ALCACHOFAS AL HORNO CON MEDALLONES DE CONEJO. FRUTA	ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ZANAHORIA. HUEVO REVUELTO CON

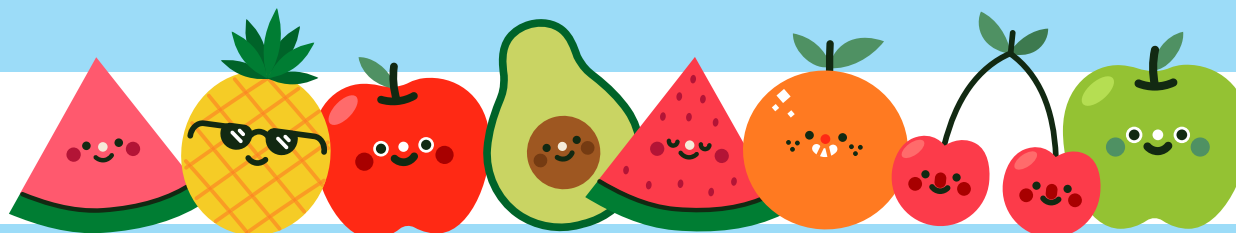




Menú Febrero 2023 PRIMARIA









MENÚ	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE AVE	PASTA CON VERDURAS	OLLA DE GARBANZOS	HUMUS CON PICOS	ARROZ A LA JARDINERA																																																																																
 2º PLATO	BURGER DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS	DORÉ DE MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CALABACIN	CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON PATATA ASADA	FIDEUA CON RAPE Y CALAMAR	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE CASSÉ																																																																																
 ENSALADA	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>697</td><td>29</td><td>84</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2915</td><td>2,9</td><td>27</td><td>7</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	697	29	84	30	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2915	2,9	27	7	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>726</td><td>23</td><td>97</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3036</td><td>2,2</td><td>26</td><td>3</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	726	23	97	20	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3036	2,2	26	3	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>741</td><td>37</td><td>90</td><td>28</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3099</td><td>2,9</td><td>22</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	741	37	90	28	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3099	2,9	22	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>769</td><td>36</td><td>95</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3216</td><td>2,8</td><td>11</td><td>5</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	769	36	95	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3216	2,8	11	5	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>733</td><td>26</td><td>94</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3065</td><td>2,4</td><td>27</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	733	26	94	27	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3065	2,4	27	6
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
697	29	84	30																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2915	2,9	27	7																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
726	23	97	20																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3036	2,2	26	3																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
741	37	90	28																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3099	2,9	22	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
769	36	95	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3216	2,8	11	5																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
733	26	94	27																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3065	2,4	27	6																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA. FRUTA	BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. FRUTA	PIZZA DE SALMÓN Y CEBOLLA. ENSALADA. FRUTA	HAMBURGUESA CASERA DE QUINOA Y VERDURITAS. ENSALADA. FRUTA	VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA																																																																																

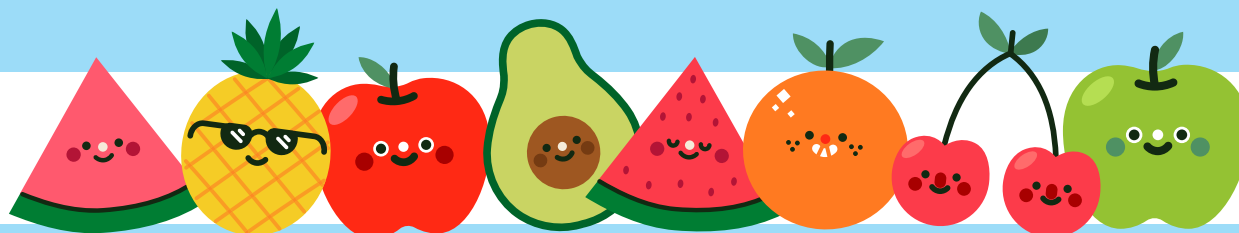




Menú Febrero 2023 PRIMARIA



MENÚ	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE PESCADO	CAPRICHOS DE CALAMAR	LENTEJAS A LA JARDINERA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE PASTA																																																																																
 2º PLATO	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUISANTE Y PATATA	PASTA CON BOLONESA DE POLLO	PECHUGA A LA PLANCHA CON TOMATE	HUEVO REVUELTO	RODAJA DE MERLUZA CON PATATAS																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR DE SABOR																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>626</td><td>22</td><td>83</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2618</td><td>3,3</td><td>26</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	626	22	83	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2618	3,3	26	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>676</td><td>21</td><td>98</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2827</td><td>2,0</td><td>21</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	676	21	98	23	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2827	2,0	21	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>690</td><td>27</td><td>86</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2885</td><td>2,2</td><td>28</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	690	27	86	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2885	2,2	28	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>722</td><td>25</td><td>105</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3019</td><td>3,0</td><td>26</td><td>3</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	722	25	105	23	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3019	3,0	26	3	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>639</td><td>26</td><td>61</td><td>32</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2672</td><td>2,2</td><td>24</td><td>3</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	639	26	61	32	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2672	2,2	24	3
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
626	22	83	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2618	3,3	26	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
676	21	98	23																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2827	2,0	21	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
690	27	86	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2885	2,2	28	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
722	25	105	23																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3019	3,0	26	3																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
639	26	61	32																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2672	2,2	24	3																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HUEVO A LA PLANCHA. FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN. ENSALADA CON FRUTOS SECOS. FRUTA	SOPA CON CALDO CASERO DE GALLINA Y FIDEO INTEGRAL. FILETE DE TRUCHA A LA PLANCHA. FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE. TORTILLA DE BONIATO. FRUTA	WOK DE VERDURITAS AL GUSTO CON TAQUITOS DE PAVO Y MAÍZ. FRUTA																																																																																





Febrero 2023 PRIMARIA



MENÚ	lunes 27	martes 28	miércoles 1	jueves 2	viernes 3																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	PASTA CON TAQUITOS DE JAMÓN	OLLETA VALENCIANA	CROQUETAS DE POLLO	LENTEJAS JARDINERA																																																																																
 2º PLATO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA	LOMO CON TOMATE	ARROZ CON GAMBAS Y ANILLAS DE CALAMAR	HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS																																																																																
 ENSALADA	ENSALDA FRESCA	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR AZUCARADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>626</td><td>31</td><td>78</td><td>23</td> <td>764</td><td>32</td><td>100</td><td>27</td> <td>730</td><td>29</td><td>75</td><td>33</td> <td>718</td><td>22</td><td>105</td><td>22</td> <td>756</td><td>33</td><td>91</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2618</td><td>2,3</td><td>29</td><td>4</td> <td>3195</td><td>1,8</td><td>18</td><td>4</td> <td>3053</td><td>3,7</td><td>29</td><td>8</td> <td>3002</td><td>2,7</td><td>21</td><td>4</td> <td>3161</td><td>2,0</td><td>24</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	626	31	78	23	764	32	100	27	730	29	75	33	718	22	105	22	756	33	91	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2618	2,3	29	4	3195	1,8	18	4	3053	3,7	29	8	3002	2,7	21	4	3161	2,0	24	6				
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																		
626	31	78	23	764	32	100	27	730	29	75	33	718	22	105	22	756	33	91	29																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																		
2618	2,3	29	4	3195	1,8	18	4	3053	3,7	29	8	3002	2,7	21	4	3161	2,0	24	6																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA, CALABACIN Y JUDÍA VERDE. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y ATÚN. ENSALADA. FRUTA	PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLONESA VEGETAL. FRUTA	RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO. FRUTA																																																																																

