



Menú mensual Febrero 2018

JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa de estrellas con caldo de verduras	Crema de zanahoria y calabaza con picatostes
Fajitas de pollo con verduras y ensalada	Merluza empanada, crudité de zanahoria y ensalada
Fruta	Fruta

Energía: 789, Proteína: 45, Hidratos de carbono:99, Grasa: 25

LUNES 5	MARTES 6 TÚNEZ	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Potaje de lentejas y verduras	Ensalada mechuía	Entremeses con ensaladilla y tomate	Crema de calabacín	Tortiglioni bolognesa
Pollo a la plancha con lechuga juliana	Brocheta de cordero, pan de pita y ensalada	Fideuá de verduras y pescado	Arroz con tomate, huevo frito y beicon	Brochetas de pescado con brocoli
Fruta	Fruta	Flan	Fruta	Fruta

Energía: 904, Proteína: 49, Hidratos de carbono:106, Grasa: 33

HALF TERM

LUNES 19	MARTES 20 ECUADOR	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras con picatostes	Ensalada de quinoa	Arrós brut	Potaje de garbanzos y verduras	Sopa de letras con caldo de verduras
Lasaña de verduras y carne	Estofado de pollo y verduras	Nuggets de pescado con menestra de verduras	Tortilla de patatas con ensalada	Merluza al horno con verduras
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 789, Proteína: 36, Hidratos de carbono:94, Grasa: 28

LUNES 26	MARTES 27 GRECIA	MIÉRCOLES 28
Macarrones al pesto	Sopa griega al limón	Lentejas
Tortilla de jamón con ensalada	Albóndigas de cordero y berenjena con tomate	Salchichas de cerdo con patatas fritas y ensalada
Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 888, Proteína: 45, Hidratos de carbono:93, Grasa: 38

GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

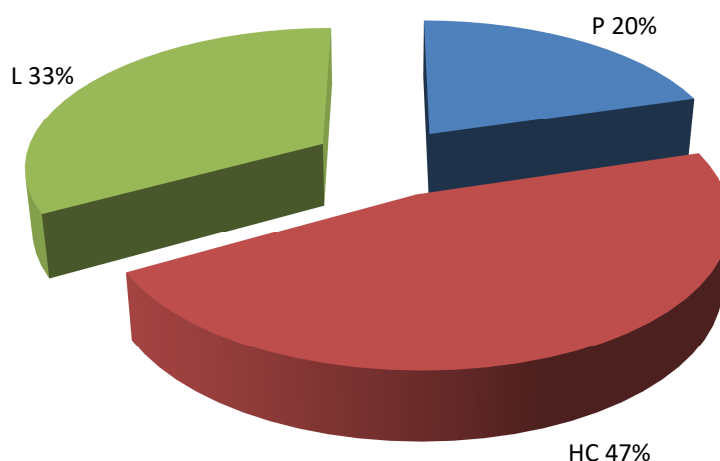
INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú de febrero 2018

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 847 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 98 g
Proteína media: 43 g Grasa media: 31 g

Origen de la energía



JUEVES 1 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Sopa de estrellas con caldo de verduras

Fajitas de pollo con verduras y ensalada

Fruta

VIERNES 2 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Crema de zanahoria y calabaza con picatostes

Merluza empanada con crudité de zanahoria y ensalada

Fruta del tiempo

LUNES 5 DE FEBRERO

Potaje de lentejas y verduras
Pollo a la plancha con lechuga juliana
Fruta del tiempo

MARTES 6 DE FEBRERO (TUNEZ)

Ensalada Mechuia (Ensalada con tomate, huevo, alcaparras, cebolla, zumo limón, atún)
Brocheta de cordero con pan pita y ensalada (lechuga y tomate cortado en juliana)
Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 7 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Entremeses con ensaladilla y tomate
Fideua de verduras y pescado
Flan

JUEVES 8 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Crema de calabacín
Arroz con tomate, huevo frito y beicon
Fruta del tiempo

VIERNES 9 DE FEBRERO

Tortiglioni boloñesa
Brochetas de pescado con brócoli
Fruta del tiempo

LUNES 12- VIERNES 16

HALF TERM

LUNES 19 DE FEBRERO

Crema de verduras con picatostes
Lasaña de verduras y carne
Fruta del tiempo

MARTES 20 DE FEBRERO (ECUADOR)

Ensalada de quinoa (verduras cortadas , perejil y zumo de limón)

Estofado de pollo y verduras

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 21 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Arròs brut

Nuggets de pescado con menestra de verduras

Yogur

JUEVES 22 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Potaje de garbanzos y verduras

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta del tiempo

VIERNES 23 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)

Sopa de letras con caldo de verduras

Merluza al horno con verduras

Fruta del tiempo

LUNES 26 DE FEBRERO

Macarrones al pesto

Tortilla de jamón con ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 27 DE FEBRERO (GRECIA)

Sopa griega al limón (caldo de pollo y arroz)

Albóndigas de cordero y berenjena con salsa de tomate

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 28 DE ENERO (ECOLÓGICO)

Lentejas

Salchichas de cerdo con patatas fritas y ensalada

Fruta del tiempo