



# Menú mensual Febrero 2019

VIERNES 1
Ensalada de pasta
Tortilla francesa con ensalada
Fruta del tiempo

Energía: 874, Proteína: 38, Hidratos de carbono:114, Grasa: 31

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Sopa de pollo	<b>NEPAL</b>	Potaje de garbanzos	Rollitos de primavera con ensalada	Crema de verduras
Mussola con verduras al horno	Dahl de lentejas	Lasaña de verduras y carne	Pinchitos de pescado con salsa y patatas	Arroz cubana
Fruta del tiempo	Curry de pollo y verduras con arroz	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo			

Energía: 822, Proteína: 43, Hidratos de carbono:104, Grasa: 27

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Entremeses con fiambre y ensaladilla	<b>ESTADOS UNIDOS</b>	Crema de calabaza y picatostes	Pasta rellena al pesto	Ensalada de quinoa
Tortilla española con ensalada	Ensalada Waldorf	Merluza a la Mallorquina con patatas	Lomo de cerdo con menestra de verdura	Croquetas de bacalao con puré de patatas
Fruta del tiempo	Hamburguesa con pan y patatas al horno	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo			

Energía: 877, Proteína: 46, Hidratos de carbono:103, Grasa: 33

## HALF TERM

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28
Potaje de lentejas	<b>NORUEGA</b>	Ensalada mixta con atún	Ensalada de arroz
Fajitas de carne de cerdo con ensalada	Ensalada de pepino	Fideuà de sepia, judías, guisante y garrofón	Nuggets de merluza con champiñones
Fruta del tiempo	Salmón al horno con patatas y salsa de mantequilla	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Fruta del tiempo		

Energía: 877, Proteína: 46, Hidratos de carbono:103, Grasa: 33

GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

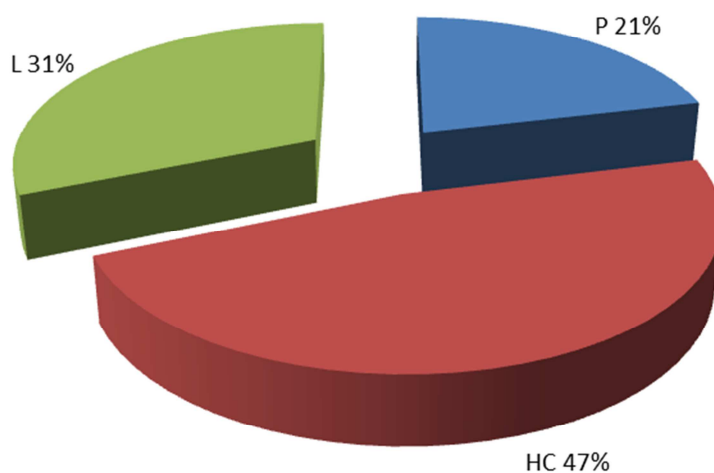
## Detalle del menú febrero 2019

---

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 856 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 102 g  
Proteína media: 46 g Grasa media: 30 g

### Origen de la energía



### **VIERNES 1 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Ensalada de pasta

Tortilla francesa con ensalada

Fruta del tiempo

### **LUNES 4 DE FEBRERO**

Sopa de pollo

Mussola con verduras al horno

Fruta del tiempo

**MARTES 5 DE FEBRERO (Nepal)**

Dhal de lentejas

Curry de pollo y verduras con arroz

Fruta del tiempo

**MIÉRCOLES 6 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Potaje de garbanzos

Lasaña de verduras y carne

Fruta del tiempo

**JUEVES 7 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Rollitos de primavera con ensalada

Pinchitos de pescado con salsa de cacahuete y patatas

Fruta del tiempo

**VIERNES 8 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Crema de verduras

Arroz a la cubana

Fruta del tiempo

**LUNES 11 DE FEBRERO**

Entremeses con fiambre y ensaladilla

Tortilla española con ensalada

Fruta del tiempo

**MARTES 12 DE FEBRERO (Estados Unidos)**

Ensalada Waldorf con manzana, frutos secos, lechuga, pasas y mayonesa

Hamburguesa con pan y patatas al horno

Fruta del tiempo

**MIÉRCOLES 13 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Crema de calabaza y picatostes

Merluza a la mallorquina con patatas

Fruta del tiempo

**JUEVES 14 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Pasta rellena al pesto

Lomo de cerdo con menestra de verduras

Yogur

**VIERNES 15 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Ensalada de quinoa

Croquetas de bacalao con puré de patatas

Fruta del tiempo

**LUNES 18-VIERNES 22 Half Term**

**LUNES 25 FEBRERO**

Potaje de lentejas

Fajitas de carne y cerdo con ensalada

Fruta del tiempo

**MARTES 26 DE FEBRERO ( Noruega)**

Ensalada de pepino

Salmon al horno con patatas y salsa de mantequilla

Fruta del tiempo

**MIÉRCOLES 27 DE FEBRERO (Ecológico)**

Ensalada mixta con atún

Fideua de sepia, judías, guisante y garrafon

Fruta del tiempo

**JUEVES 28 DE FEBRERO (ECOLÓGICO)**

Ensalada de arroz

Nuggets de merluza con champiñones

Fruta del tiempo