



C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. [MENÚ FEBRERO](#). CURSO 2018-2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lentejas con verduras y patatas Tortilla de pavo Tomate en rodajas. Pan y piña</p> <p>Kcal: 667 PT:15 L: 30 HC: 75</p>	<p>5 Sopa de picadillo sin huevo Merluza en salsa verde con lechuga, zanahoria y maíz Pan y manzana</p> <p>Kcal: 687 PT:11 L: 36 HC: 66</p>	<p>6 Arroz con pollo, zanahoria y guisantes San Jacobo. Ensalada de lechuga y tomate Pan integral y plátano</p> <p>Kcal: 645 PT:15 L: 29 HC: 56</p>	<p>7 Macarrones con tomate natural y queso rallado Salchichas de pollo al vino. Pan y pera</p> <p>Kcal: 668 PT:24 L: 27 HC: 86.7</p>	<p>8 Crema de calabacín. Albóndigas de pollo en salsa con patatas. Pan y yogur</p> <p>Kcal: 580PT:18 L: 26 HC: 46</p>
<p>11 Macarrones Hamburguesas de pollo Ensalada Pan y manzana</p> <p>Kcal: 620 HC: 84 PT: 32 L: 18</p>	<p>12 Cocido de verduras Filete de pavo al horno Ensalada zanahoria queso y maíz Pan y mandarina</p> <p>Kcal: 630 HC: 61 PT: 26 L: 23</p>	<p>13 Arroz chino Salchichas al vino Tomate aliñado con caballa, zanahoria y maíz. Pan integral y plátano</p> <p>Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25</p>	<p>14 Crema de brócoli y zanahoria Tortilla de patatas asadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Pan y pera.</p> <p>Kcal:625 PT27 L:29 HC:81</p>	<p>15 Sopa de estrellitas Bacalao con tomate. Zanahoria y queso Pan y yogur.</p> <p>Kcal: 715 PT:27 L:28 HC: 90</p>
<p>18 Crema de calabacín y calabaza. pollo al ajillo Lechuga, zanahoria y maíz Pan y pera</p> <p>Kcal: 530 PT: 21 L: 21 HC: 94</p>	<p>19 Lentejas con verduras y chorizo de pavo. Pez espada al horno Lechuga y canónigos Pan y manzana</p> <p>Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 105</p>	<p>20 Paella con calamares y guisantes. Tortilla de verduras Tomate y queso Pan integral y naranja</p> <p>Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	<p>21 Macarrones con tomate. Merluza al horno Lechuga y zanahoria Pan y natillas</p> <p>Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6</p>	<p>22 Alubias con verduras Croquetas de pollo tomate y atún Pan y plátano</p> <p>Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
<p>25 Judías salteadas con pavo Tortilla de chorizo de pavo Tomate con queso fresco Pan y manzana</p> <p>Kcal: 687 PT:11 L: 36 HC: 66</p>	<p>26 Caldo vegetal con fideos. Albóndigas de pollo con salsa. Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y plátano</p> <p>Kcal:649 PT:26.25 L:22 GC:87</p>	<p>27 Espaguetis con tomate Croquetas de pescado. Ensalada de canónigos. Pan integral y manzana</p> <p>Kcal:609 PT:24.15 L:21 HC:82</p>		

ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 menestra de verduras salteada pinchitos de pollo fruta	5 berenjena rellena de jamón cocido y gratinada con queso fruta	6 pisto de verduras palitos de merluza yogur	7 ensalada variada tortilla de patatas fruta	8 calamares a la riojana ensalada Fruta
11 ensalada variada tortilla francesa fruta	12 crema de verduras queso fresco con jamón cocido Fruta	13 puré de verduras. Rosada o mero con salsa fruta	14 sopa de fideos filete de pavo a la plancha fruta	15 pasta salteada con gambas y champiñones. Fruta
18 puré de calabaza tortilla de atún fruta	19 sopa de fideos. Pollo a la plancha Fruta	20 crema de verduras queso fresco con jamón cocido Fruta	21 puré de patatas tortilla francesa yogur	22 chipirones a la plancha ensalada de lechuga, tomate, atún y palitos de mar fruta
25 crema de verduras mero a la plancha fruta	26 ensalada de lechuga, zanahoria, maíz. Tortilla de patatas Fruta	27 sopa de fideos. Pollo a la plancha Fruta		