



# MENÚ FEBRERO 2024 - GUARDERIAS-

PSC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G. Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G. Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G. Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G. Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G. Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G. Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Crema de coliflor y manzana natural.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G. Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G. Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G. Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G. Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:386</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G. Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>
<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G. Sat:2g, Prot:30g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:461</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.</p> <p>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G. Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G. Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de puerro y patata.</p> <p>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G. Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G. Sat:5g, Prot:30g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:640</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G. Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:363</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G. Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G. Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

