

# Menú Febrero

## CEIP BERNAT ARTOLA

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>Ensalada de zanahoria, lombarda y pera Espirales al pesto rojo 1,3,6,10,7,5,8,11,12,13 Merluza gratinada 4,1,6,10, Pan 1, Chips de zanahoria al horno de pavo Fruta del tiempo L</p> <p>K:900,G:23,S:5,H:130,P:34</p>	<p>Ensalada de lombarda y calabaza. Olla de garbanzos Huevos al plato con tomate i patata 3, Pan 1, Fruta del tiempo M</p> <p>K:556,G:16,S:1,H:69,P:22</p>	<p>Ensalada de espinacas y pasas 5,6,7,8,12, Sopa de fideos 1,6,10, Pechuga de pollo al horno con salsa romesco 5,8,11,12,13, Pan 1, Fruta del tiempo X</p> <p>K:719,G:22,S:6,H:76,P:45</p>	<p>Ensalada de zanahoria y cebolla Arroz con alubias y nabos Bacaladilla fresca al horno 4, Pan 1, Chips de boniato Fruta del tiempo J</p> <p>Falafel con salsa de iogurt + zanahoria plancha + fruta</p> <p>K:693,G:16,S:3,H:86,P:39</p>	<p>Ensalada de lombarda y calabaza. Crema de coliflor 1,5,6,7,8,11, Pavo con manzana y cuscús 1,6,10, Pan 1, Yogur artesano con mermelada 7,</p> <p>Tortilla de espinacas y queso + fruta</p> <p>K:896,G:24,S:5,H:110,P:40</p>
<p>Ensalada de manzana, zanahoria y aceitunas 10,12, Lentejas estofadas 1, Tortilla de queso 7,3, Pan 1, Fruta del tiempo L</p> <p>Sopa de sémola + muslo de pollo al horno + fruta</p> <p>K:837,G:31,S:6,H:97,P:33</p>	<p>Ensalada de calabaza y aceitunas 10,12, Crema de puerro Buñuelos de bacalao con miel 4,1, Pan 1, Salteado de guisantes Fruta del tiempo M</p> <p>Verduras y queso + fruta</p> <p>K:884,G:41,S:3,H:78,P:37</p>	<p>Ensalada de remolacha y espinacas 12, Entrante: Albóndigas de legumbres 1,3, Lasaña boloñesa vegetal 1,2,3,6,8,9,10,11,14,7,5, Pechuga de pavo adobada con mostaza Fruta del tiempo X</p> <p>Ensalada + fruta</p> <p>K:1041,G:41,S:8,H:122,P:37</p>	<p>Ensalada de lombarda y calabaza. Sopa de pescado 1,3,6,10,2,4,14, Longaniza con alubias 12, Pan 1, Yogur de oveja artesano 7,</p> <p>Lubina al horno con chips de remolacha + fruta</p> <p>K:1035,G:48,S:18,H:80,P:52</p>	<p>Ensalada de zanahoria y pasas 5,6,7,8,12, Rebanada de hummus de sobrasada 1, Arroz a banda completo 2,4,14,3, Pan 1, Fruta del tiempo V</p> <p>Vegetal con huevo + fruta</p> <p>K:1000,G:26,S:3,H:143,P:39</p>
<p>Ensalada de lombarda, calabaza y pera Macarrones carbonara vegetal 7,1,3,6,10, Huevos rellenos con tomate y almendra 8,3, Pan 1, Chofas rellenas con patatas y queso Fruta del tiempo L</p> <p>K:890,G:27,S:6,H:123,P:30</p>	<p>Ensalada de naranja y cebolla Potaje de alubias Gallineta con aliípebre de zanahoria 4, Pan 1, Fruta del tiempo M</p> <p>Alitas de pollo + salteado de setas + fruta</p> <p>K:582,G:14,S:3,H:69,P:35</p>	<p>Ensalada de espinacas y pasas. 5,6,7,8,12, Crema de zanahoria Ternera con cuscús 1,6,10, Pan 1, Fruta del tiempo X</p> <p>Pizza de queso y verduras + fruta</p> <p>K:659,G:17,S:4,H:87,P:30</p>	<p>Ensalada de zanahoria y lombarda Pan con aceite y jamón serrano 1, Paella de costilla y ajos tiernos Pan 1, Fruta del tiempo J</p> <p>Merluza al horno con dados de boniato + fruta</p> <p>K:897,G:32,S:9,H:113,P:33</p>	<p>Ensalada de calabaza y aceitunas 10,12, Sopa de ave 1,6,10, Blanquillo de boquerones 1,12,4, Pan 1, Yogur artesano 7, Fruta del tiempo W</p> <p>Verduras al horno con patata y huevo + fruta</p> <p>K:746,G:30,S:7,H:77,P:37</p>
<p>Ensalada de calabaza, aceitunas y lombarda 10,12, Arroz con tomate Tortilla/ Revuelto con champiñones 3, Pan 1, Fruta del tiempo L</p> <p>Crema de calabaza + creps de espinacas rellenos al gusto + fruta</p> <p>K:951,G:33,S:3,H:128,P:25</p>	<p>Ensalada de manzana y pasas 5,6,7,8,12, Lentejas con espinacas 1, Coca de verduras gratinada 7,1, Pan 1, Fruta del tiempo M</p> <p>Bacalao rebozado con espárragos a la plancha + fruta</p> <p>K:806,G:26,S:4,H:106,P:25</p>	<p>Ensalada de lombarda y aceitunas 10,12, Sopa de puchero + garbanzos con pelota 1,6,10, Pan 1, Fruta del tiempo X</p> <p>Coliflor con taquitos de jamón y bechamel + lácteo</p> <p>K:708,G:20,S:4,H:92,P:31</p>	<p>Ensalada de naranja y zanahoria 12, Crema de brócoli 1,5,6,7,8,11, Pollo al horno con calabaza Pan 1, Yogur artesano 7,</p> <p>Wok de fideos de arroz con verduras y huevo + fruta</p> <p>K:981,G:41,S:12,H:79,P:67</p>	<p>Ensalada de lombarda y calabaza. Cocas de atún y huevo duro 1,4,3, Fideuá de calamar y alcachofas 1,3,2,4,14, Pan 1, Fruta del tiempo V</p> <p>Hamburguesa casera de pollo y verduras + ensalada + fruta</p> <p>K:755,G:21,S:2,H:105,P:24</p>

Datos nutricionales: K:Valor Energetico kcal, G:Grasas, S:Grasas saturadas, H: Hidratos de carbono, P:Proteínas

K:826,G:27,S:5,H:98,P:35