

	18-ene. 29-feb	19-ene. 1-mar.	20-ene. 2-mar.	21-ene. 3-mar.	22-ene. 4-mar.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Alubias con champiñones (legumbre, patata, champiñones) Tortilla de espinacas Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabacín (patata, cebolla y calabacín) Albóndigas de pollo con salsa de tomate (carne, tomate, cebolla, zanahoria) Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur	Sopa de arroz con verduras y pollo (arroz, pollo, zanahoria, coliflor) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta IV gama	Espaguetis Aurora (pasta, salsa de tomate, leche) Abadejo a la vasca (pescado, guisantes, espárragos blancos) Tomate natural Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 591 18,38 25,76 77,25	E P L HC 629 20,07 23,42 91,88	E P L HC 593 22,74 21,60 79,19	E P L HC 584 16,50 27,20 70,84	E P L HC 703 26,55 25,52 95,84
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

	25-ene. 7-mar.	26-ene. 8-mar.	27-ene. 9-mar.	28-ene. 10-mar.	29-ene. 11-mar.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro) Filete de cabracho rebozado Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de zanahoria (patata, cebolla y zanahoria) Jamoncitos de pollo (muslo de pollo, cebolla, tomillo) Patatas al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate) Agua, pan y yogur	Garbanzos con acelgas (legumbre, patata, acelgas) Tortilla de patatas Ensalada rústica Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de verduras (patata, calabaza, zanahoria, acelgas, calabacín, cebolla) Tilapia al horno (ajo y perejil) Guisantes salteados Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 693 24,64 21,11 105,92	E P L HC 588 26,20 25,47 65,54	E P L HC 629 21,39 23,30 83,75	E P L HC 600 18,00 26,63 73,72	E P L HC 547 25,21 25,79 55,29
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	1-feb. 14-mar.	2-feb. 15-mar.	3-feb. 16-mar.	4-feb. 17-mar.	5-feb. 18-mar.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Alubias estofadas con zanahoria (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Brócoli al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabaza (patata, cebolla y calabaza) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo duro Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y zumo de naranja	Arroz caldoso (arroz, coliflor, puerro, judías verdes) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta IV gama	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Abadejo en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla) Tomate natural Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 583 19,53 25,44 71,38	E P L HC 630 22,18 24,11 67,94	E P L HC 597 21,84 20,56 85,24	E P L HC 637 16,04 24,08 94,75	E P L HC 609 24,52 23,29 80,42
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + HUEVO + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	08-feb 21-mar	09-feb 22-mar	10-feb 23-mar	11-feb 24-mar	12-feb 25-mar
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro) Marrajo encabollado (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica hortelana (patata, calabaza, calabacín, zanahoria) Lomo de cerdo adobado Patatas al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Coditos boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate) Agua, pan y yogur	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada rústica Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de remolacha (patata, remolacha, cebolla, puerro) Cazón en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) Guisantes salteados Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 701 23,65 28,68 90,24	E P L HC 597 22,77 27,06 64,66	E P L HC 635 21,93 23,28 84,90	E P L HC 587 18,07 24,87 75,00	E P L HC 557 26,81 27,76 52,16
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA

	15-feb	16-feb	17-feb	7-ene. 18-feb	8-ene. 19-feb
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de espinacas Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabacín y puerro (patata, calabacín y puerro) Jamoncitos de pollo (muslo de pollo, cebolla, tomillo) Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo duro Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur	Arroz caldoso (arroz, coliflor, puerro, judías verdes) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta IV gama	Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Abadejo a la vasca (pescado, guisantes, espárragos blancos) Tomate natural Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 579 19,24 23,49 77,83	E P L HC 598 26,16 20,51 80,33	E P L HC 600 23,11 22,68 78,85	E P L HC 655 14,94 26,88 91,55	E P L HC 637 25,92 20,73 90,11
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	11-ene. 22-feb.	12-ene. 23-feb.	13-ene. 24-feb.	14-ene. 25-feb.	15-ene. 26-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro) Filete de cabracho rebozado Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica Vichyssoise (patata, cebolla y puerro) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Macarrones boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate) Agua, pan y zumo de naranja	Berzas (garbanzos, judías verdes, col rizada) Tortilla de calabacín Ensalada rústica Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de batata (patata, cebolla y boniato) Tilapia al horno (ajo y perejil) Menestra (judías verdes, guisantes, zanahoria) Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 677 22,84 19,91 105,76	E P L HC 630 23,74 23,18 68,58	E P L HC 622 20,47 21,30 88,04	E P L HC 581 16,72 27,11 71,12	E P L HC 565 22,95 27,96 57,26
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar y en:

<http://comedoresandalucia.mediterranea-catering.es/comeges/> (Ver menús)

PUEDEN HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS