

**FEBRERO
2025**

Menú acompañado de agua y/o leche, ración de pan diaria, los viernes será integral. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada) y dos productos ecológicos mensualmente.

**MENÚ
BASAL**

Alérgenos

3

Judías verdes rehogadas
Tortilla de pavo con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	737	Proteína (gr)	17
Hidratos Carb. (gr)	114	Lípidos (gr)	26

4

Garbanzos estofados
Daditos de bacalao con ensalada verde (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	672	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	69	Lípidos (gr)	33

5

Pure de verduras
Ragout de ternera estofado
Fruta de temporada

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

6

Macarrones con tomate
Filete de merluza en salsa
Fruta de temporada

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	14

7

Lentejas a la hortelana
Pollo guisado
Yogur (11)

Energía (kcal)	687	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	67	Lípidos (gr)	34

10

Patatas guisadas
Salmon a la naranja con ensalada del tiempo (1,4,5,6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	737	Proteína (gr)	17
Hidratos Carb. (gr)	114	Lípidos (gr)	26

11

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata con ensalada verde
Fruta de temporada

Energía (kcal)	696	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	92	Lípidos (gr)	26

12

Pure de calabacín (1,6,7)
Filete de merluza al horno con verduritas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

13

Arroz con tomate(4,5)
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada verdes (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	14

14

Sopa de cocido
Cocido completo(5)
Yogur (11)

Energía (kcal)	687	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	67	Lípidos (gr)	34

17

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún con ensalada de colores(5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	528	Proteína (gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	71	Lípidos (gr)	22

18

Brócoli rehogado
Ragout de pollo a la cazadora(4,5,6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	696	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	92	Lípidos (gr)	26

19

Judías pintas estofadas(4,5)
Tortilla francesa con jamón cocido y ensalada de lechuga

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

20

Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	14

21

Sopa de pescado
Albóndigas a la jardinera
Yogur (11)

Energía (kcal)	543	Proteína (gr)	41
Hidratos Carb. (gr)	61	Lípidos (gr)	16

24

Crema de calabazas
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Energía (kcal)	737	Proteína (gr)	17
Hidratos Carb. (gr)	114	Lípidos (gr)	26

25

Arroz con verdura
Calamares en salsa americana (4,5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	799	Proteína (gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	105	Lípidos (gr)	34

27

Patatas con verdura
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	14

28

Pure de verduras y legumbre
Pollo empanado y ensalada de lechuga
Yogur (11)

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	14

- 1 CRUSTACEANOS
- 2 SESAME
- 3 NUTS
- 4 GLUTEN
- 5 EGG
- 6 FISH
- 7 SHELLFISH
- 8 MUSTARD
- 9 CELERY
- 10 PEANUTS
- 11 MILK
- 12 SULPHITE
- 13 SOYA
- 14 LUPINS

La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos en <https://menuak.ausolan.com/>
Código Acceso Escuelas Montemadrid: 7653