













































<h1>MENÚ FEBRERO</h1>								1	
								PASTA CON TOMATE Y ATUN   TORTILLA DE QUESO Y LECHUGA FRUTA Y PAN   de 3 a 8 años 655 kcal de 9 a 12 años 742 kcal	
4		5		6		7		8	
JUDIAS VERDES CON PATATA PESKITOS CON LECHUGA Y MAÍZ   FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 554 kcal de 9 a 12 años 674 kcal		PASTEL DE PATATA CON ATUN Y HUEVO    PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 702 kcal de 9 a 12 años 752 kcal		LENTEJAS CON VERDURITAS MERLUZA AL ORIO Y ENSALADA DE PEPINO  FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 611 kcal de 9 a 12 años 676 kcal		SOPA CASERA DE FIDEOS CON HUEVO DURO   HAMBURGUESAS EN SU JUGO CON PIMENTOS ASADOS YOGUR Y PAN  de 3 a 8 años 620 kcal de 9 a 12 años 682 kcal		ARROZ TRES DELICIAS   ALITAS DE POLLO CRUJIENTES AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 711 kcal de 9 a 12 años 821 kcal	
11		12		13		14		15	
PASTA CARBONARA    CALAMARES ENCEBOLLADOS Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA Y PAN  de 3 a 8 años 755 kcal de 9 a 12 años 841 kcal		GUISANTES CON JAMON SAN JACOBOS CON ENSALADA DE TOMATE   FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 651 kcal de 9 a 12 años 695 kcal		COLIFLOR CON PATATA SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA DE PEPINO Y MAÍZ YOGUR Y PAN  de 3 a 8 años 629 kcal de 9 a 12 años 711 kcal		<h1>FIESTA</h1>		<h1>FIESTA</h1>	
18		19		20		21		22	
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAIZ   FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 711 kcal de 9 a 12 años 809 kcal		JUDIAS VERDES CON PATATA ALBONDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS Y ENSALADA DE PEPINO FRUTA Y PAN     de 3 a 8 años 635 kcal de 9 a 12 años 692 kcal		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 702 kcal de 9 a 12 años 783 kcal		GUIZO DE PATATAS CON SEPIA  TORTILLA DE ATUN CON LECHUGA FRUTA Y PAN   de 3 a 8 años 685 kcal de 9 a 12 años 796 kcal		SOPA DE LETRAS  PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS Y LECHUGA YOGUR Y PAN  de 3 a 8 años 681 kcal de 9 a 12 años 725 kcal	
25		26		27		28			
VICHYSOISE  TERNERA EN FRICANDO CON LECHUGA Y MAÍZ     YOGUR Y PAN  de 3 a 8 años 789 kcal de 9 a 12 años 842 kcal		ALUBIAS BLANCAS GUIADAS PAVO AL HORNO CON ALCACHOFAS FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 591 kcal de 9 a 12 años 702 kcal		MACARRONES CON TOMATE Y ATUN   RAPE A LA AMERICANA Y ENSALADA DE LECHUGA   FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 719 kcal de 9 a 12 años 824 kcal		BORRAJAS CON PATATA LONGANIZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y ENSALADA DE PEPINO FRUTA Y PAN de 3 a 8 años 578 kcal de 9 a 12 años 607 kcal			

PASAD POR SECRETARIA PARA APUNTARSE DE FORMA OCASIONAL O BORRARSE ANTES DE LAS 10h.

Valoración nutricional por D^a Marta Sánchez Movellán, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N° Col. ARA00098



**BEBE +
 DE 1,5 l.
 DE AGUA
 AL DIA
 OLVIDATE DE
 LOS REFRESCOS**

**TOMA
 2 RACIONES
 DE VERDURAS
 O ENSALADAS
 AL DIA**

**UNA LATA
 DE COCA-COLA
 CONTIENE
 9 TERRONES DE
 AZUCAR**

**RECOMENDACIONES
 PARA LAS CENAS**

COMIDAS:

CENAS:



**HAZ
 EJERCICIO
 FISICO
 CON
 ASIDUIDAD**

**NO TE
 OLVIDES DE
 DESAYUNAR
 EN CASA
 CADA MAÑANA**

**PROCURA
 QUE TODOS
 LOS DÍAS
 TE DE UN
 RATITO EL
 SOL**

