



MENU FEBRERO



NO PLV
Proteína Leche de Vaca



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes) MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5	PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 473 PR: 18 HC: 75 GR: 12	DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8	COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo YOGUR DE SOJA KCAL: 424 PR: 28 HC: 68 GR: 9
DÍA PROTEÍNA VEGETAL GUIZO PATATAS CON VERDURAS (pimientos, zanahoria, cebolla, puerro) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 456 PR: 31 HC: 74 GR: 4	BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR DE SOJA KCAL: 436 PR: 46 HC: 71 GR: 16	DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 521 PR: 31 HC: 93 GR: 4	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CARNE DE TERNERA REHOGADA (con verduras) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 502 PR: 34 HC: 68 GR: 9	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ DULCE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17
PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3	SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) POLLO ESTÓFADO YOGUR DE SOJA KCAL: 409 PR: 32 HC: 35 GR: 11	DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6	COLIFLOR CON PATATA PAVO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 428 PR: 30 HC: 57 GR: 9	PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13
JUDÍAS VERDES CON PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 397 PR: 30 HC: 61 GR: 4	PURÉ DE CALABAZA (puerro, patatas, calabaza) FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN YOGUR DE SOJA KCAL: 435 PR: 29 HC: 57 GR: 11	DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y TRIGO TIERNO (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 531 PR: 31 HC: 97 GR: 3	SOPA DE VERDURAS (fideos, calabacín, tomate, pimiento, puerro, cebolla) CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 415 PR: 26 HC: 37 GR: 9	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 451 PR: 27 HC: 71 GR: 12

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P	L + V	P/A + V
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H		
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C		

FRUTAS Y VERDURAS FEBRERO:

Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, mandarina, naranja, aguacate, pera.
 Espinaca, endivia, puerro, calabaza, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirimivía, habas, borraja, escarola, romanesco, champiñón, setas

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección.
 El yogurt siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.

Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.
 Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.