



¿Sabías que la alcachofa son buenas tanto para las diarreas como para el

Menú Mensual - Febrero



Colegios

ENTERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				POTAJE DE ALUBIAS PINTAS Escalopin de Cerdo en Salsa de Manzana Pan Yogur <i>Kcal: 635; HC: 53; Lip: 30; Prot: 17</i>
4	5	6	7	8
RISOTO DE SETAS Tortilla de Patatas con Lechuga y Maíz Pan Fruta <i>Kcal: 561; HC: 55; Lip: 24; Prot: 21</i>	PASTA CON TOMATE Lomo Adobado con Champiñones Pan Integral Fruta <i>Kcal: 568; HC: 53; Lip: 33; Prot: 14</i>	PATATAS CON VERDURAS Pescado (Abadejo) al Ajo-Perejil Pan Fruta <i>Kcal: 628; HC: 55; Lip: 32; Prot: 13</i>	GARBANZOS CON ACELGAS Pollo en Salsa Pan Integral Fruta <i>Kcal: 580; HC: 48; Lip: 32; Prot: 20</i>	PORRUSALDA CON BACALAO Salchichas Pic-Nic con Judías Verdes Pan Yogur <i>Kcal: 544; HC: 47; Lip: 29; Prot: 24</i>
11	12	13	14	15
PATATAS RIOJANAS Hamburguesa de Cerdo con Brócoli y Zanahorias Pan Fruta <i>Kcal: 583; HC: 54; Lip: 36; Prot: 10</i>	LENTEJAS CON VERDURA Tortilla de Calabacín Pan Integral Fruta <i>Kcal: 522; HC: 50; Lip: 39; Prot: 11</i>	PASTA CON YORK Pescado (Merluza) en Salsa de Verduras Pan Fruta <i>Kcal: 550; HC: 51; Lip: 33; Prot: 16</i>	ARROZ CON POLLO Croquetas con Rodajas de Tomate Pan Integral Fruta <i>Kcal: 621; HC: 50; Lip: 26; Prot: 24</i>	SOPA DE TOMATE Pescado (Lenguado) al Horno Pan Yogur <i>Kcal: 572; HC: 48; Lip: 24; Prot: 28</i>
18	19	20	21	22
ESPIRALES DE VERDURAS Tortilla de Patatas con Lechuga y Espárragos Pan Fruta <i>Kcal: 578; HC: 54; Lip: 30; Prot: 16</i>	ARROZ CON TOMATE Filete de Pollo al Ajillo con Champiñones Pan Integral Fruta <i>Kcal: 577; HC: 49; Lip: 28; Prot: 23</i>	POTAJE DE HABAS Y CHÍCHAROS Pastel de Carne con Puré de Patatas Pan Fruta <i>Kcal: 570; HC: 46; Lip: 30; Prot: 24</i>	SOPA DE PICADILLO Pescado Frito (Caella) con Rodajas de Tomate Pan Integral Fruta <i>Kcal: 628; HC: 44; Lip: 31; Prot: 25</i>	LENTEJAS Pavo Estofado Pan Yogur <i>Kcal: 628; HC: 51; Lip: 32; Prot: 18</i>
25	26	27	28	
ARROZ CON TOMATE Pescado (Gallo) al Horno con Parmentier Pan Fruta <i>Kcal: 546; HC: 46; Lip: 38; Prot: 16</i>	POTAJE DE APIO Albóndigas en Salsa Pan Integral Fruta <i>Kcal: 622; HC: 51; Lip: 30; Prot: 19</i>	MENU HAPPY	FIESTA	



www.comedoresjupes.com

tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Contáctenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com

Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.