| La Salle San Ildeforso | M | EI | VÚ DE FEBRE | RO | | | CURSO 22-23 | |
|--|--|-----------|------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------------|------------|
| | | | MIÉRCOLES 1 | JUEV | 'ES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | Puré de zanahoria | | | | Lentejas con verduras | |
| | | | Filete de pollo al ajillo | | FESTIVO | | Tortilla espar | |
| | | | Espirales de colores | | | Ensalada de ma | nzana | |
| | | | Fruta y leche | | | Fruta y lech | ie | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | | MIÉRCOLES 8 | JUEV | | 9 | VIERNES | 10 |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con calabaza | | Arroz tres delicias | Macarrones | ntegrales con ca | labacín | Sopa de fide | os |
| Varitas de merluza | Tortilla de calabacin | | Filete de cerdo | Bacal | ao con tomate | е | Jamoncitos de pollo | en adobo |
| Papas panaderas | Ensalada mixta | | Ensalada de zanahoria | Bró | Brócoli salteado | | Papas fritas | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y leche | Fr | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | | MIÉRCOLES 15 | JUEV | 'ES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | Espirales integrales con tomate y albaha | ica | Alubias blancas con verdura | s Arroz co | n pollo y verd | uras | Lentejas guisadas co | n verduras |
| Merluza al cilantro | Hamburguesa de pollo en sals | a | Tortilla francesa | Fogone | ro en salsa vei | rde | Lomo adoba | do |
| Papas fritas | Ensalada de zanahoria | | Ensalada mixta | Guis | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y leche | Fr | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | | MIÉRCOLES 22 | JUEV | 'ES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Garbanzos con verduras | Spaguetis i | ntegrales grat | inados | Sopa de arroz y v | erduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Empanadillas de atún al hori | o Muslito | s de pollo asa | dos | Tortilla espar | iola |
| | | | Ensalada de maíz | Pimientos , | guisantes y o | cebolla | Ensalada de rem | olacha |
| | | | Fruta y leche 🌘 | Fr | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | | | | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones con jamón | | | The second second | | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria Burguer meat plancha | | | - | | | | | |
| Calabacín rebozado | Zanahorias y judías verdes salteada | IS | | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y leche | | , ([]% [| -4 | | | | |



| | | | INF | ORMACIÓ | N ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|---------|---|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 744 | 30,5 | 90,9 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 755 | 21,3 | 81,4 | 35,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 716 | 31,9 | 61,4 | 33,3 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 8 | 759 | 36,4 | 91,7 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 658 | 41,1 | 69,3 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 563 | 25,5 | 67 | 19,1 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 688 | 39,9 | 74,3 | 23,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Jueves 16 | 744 | 46,8 | 95,3 | 16,9 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 706 | 24,1 | 96,5 | 21 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 23 | 757 | 35,1 | 83,8 | 28,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 728 | 26,2 | 82,1 | 30,3 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 28 | 775 | 27,2 | 89,6 | 32 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |

| La Salle San Ildefonso | A | 1enú C | Selíacos de . | FEBF | RERO | | CURSO 22-23 | |
|--|---------------------------------|--|---------------------------|------------------|--------------------------|---------------|-------------------------|------------|
| | | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | Puré de zanah | oria | | | Lentejas con ve | rduras |
| | | | Filete de pollo a | l ajillo | FESTIVO | | Tortilla espai | |
| | | | Pasta sin glut | ten | | | Ensalada de ma | ınzana |
| | | | Fruta y lech MIÉRCOLES | ie | | | Fruta y lecl | ne |
| LUNES 6 | MARTES | MARTES 7 | | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con c | alabaza | Arroz tres deli | cias | Macarrones sin gluten co | n calabacín | Sopa de fideos si | n gluten |
| Merluza al horno | Tortilla de calab | acin | Filete de cer | do | Bacalao con to | mate | Jamoncitos de pollo | en adobo |
| Papas panaderas | Ensalada mixt | Ensalada de zana | ahoria | Brócoli salteado | | Papas fritas | | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | Fruta y lech | ie | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | Espirales sin gluten con toma | te y albahaca | Alubias blancas con | verduras | Arroz con pollo y | verduras | Lentejas guisadas co | n verduras |
| Merluza al cilantro | Hamburguesa de pollo | o en salsa | Tortilla francesa | | Fogonero en sals | a verde | Lomo adoba | ıdo |
| Papas fritas | Ensalada de zana | horia | Ensalada mixta | | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | 1 | Fruta y lech | ie | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 20 | MARTES | 21 | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Garbanzos con ve | erduras | Spaguetis sin gluten | gratinados | Sopa de arroz y v | erduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de tern | era | Muslitos de pollo | asados | Tortilla espai | ĭola |
| | | | Ensalada de n | naíz | Pimientos, guisante | es y cebolla | a Ensalada de remolacha | |
| | | | Fruta y lech | e 💮 | Fruta y lech | ne | Fruta y leche | |
| LUNES 27 | MARTES | 28 | | 1 | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones sin gluten con jamón | | Ó. | | P | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria Burguer meat plancha | | To the state of th | | 1 | | | | |
| Calabacín plancha Zanahorias y judías verdes salteadas | | 10 | | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y leche | | | P 71 | Π | | | |



| INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|------|------|--|--|--|--|--|--|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena | | | | | |
| Miércoles 1 | 748 | 40,5 | 92 | 21,9 | Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo | | | | | |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA | | | | | |
| Viernes 3 | 744 | 30,5 | 90,9 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo | | | | | |
| Sábado 4 | | | | | | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | | | | | | |
| Lunes 6 | 590 | 23,6 | 64,9 | 23,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Martes 7 | 716 | 31,9 | 61,4 | 33,3 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta | | | | | |
| Miércoles 8 | 759 | 36,4 | 91,7 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo | | | | | |
| Jueves 9 | 668 | 37,5 | 76,5 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta | | | | | |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Sábado 11 | | | | | | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | | | | | | |
| Lunes 13 | 640 | 26,3 | 73,4 | 24,2 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo | | | | | |
| Martes 14 | 624 | 31,5 | 75,5 | 20,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta | | | | | |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo | | | | | |
| Jueves 16 | 695 | 37,7 | 95,3 | 16,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Sábado 18 | | | | | | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO | | | | | |
| Martes 21 | | | | | FIESTA | | | | | |
| Miércoles 22 | 701 | 40,2 | 75,6 | 22,6 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Jueves 23 | 793 | 33,1 | 91,8 | 30,4 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne, fruta o lácteo | | | | | |
| Sábado 25 | | | | | | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo | | | | | |
| Martes 28 | 814 | 26,7 | 94,8 | 34,4 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta | | | | | |

| La Salle San Il defonso | Menú alé | rg | icos al huevo de | FEBRERO |) | CURSO 22-23 | |
|-------------------------------|---|-------|--------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------------|----------|
| | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | Puré de zanahoria | | | Lentejas con verduras | |
| | | | Filete de pollo al ajillo | FESTIVO | | Filete de tern | era |
| | | | Espirales de colores | | | Ensalada de ma | nzana |
| | | | Fruta y leche | | | Fruta y lech | e |
| LUNES 6 | MARTES 7 | | MIÉRCOLES 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con calaba | aza | Arroz salteado | Macarrones sin huevo co | on calabacín | Sopa de fide | OS |
| Merluza al horno | Filete de pollo | | Filete de cerdo | Bacalao con to | mate | Jamoncitos de pollo en adobo | |
| Papas panaderas | Ensalada mixta | | Ensalada de zanahoria | Brócoli salteado | | Papas fritas | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y leche | Fruta y lecl | ne | Fruta y lech | e |
| LUNES 13 | MARTES 14 | 1 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | spirales con tomate y alba | ahac | Alubias blancas con verduras | Arroz con pollo y | verduras | Lentejas guisadas cor | verduras |
| Merluza al cilantro | Hamburguesa de pollo en s | salsa | Filete de ternera | Fogonero en salsa verde | | Lomo adobado | |
| Papas fritas | Ensalada de zanahoria | ١ | Ensalada mixta | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y leche | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | L | MIÉRCOLES 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Garbanzos con verduras | Spaguetis sin huevo | gratinados | Sopa de arroz y ve | erduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de ternera a la plancha | Muslitos de pollo | asados | Fogonero fri | to |
| | | | Ensalada de maíz | Pimientos , guisanto | es y cebolla | Ensalada de rem | olacha |
| | | | Fruta y leche | Fruta y lecl | ne | Fruta y lech | e |
| LUNES 27 | MARTES 28 | 3 | | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones sin huevo con jamón | | | | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria | erluza en salsa de zanahoria Burguer meat plancha | | | Ţ | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias y judías verdes saltea | das | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y leche | | 12 | Y 1 | | | |





| | | | INF | ORMACI | ÓN ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|--------|---|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o carne fruta o lácteo |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 694 | 41,2 | 72,9 | 22,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 590 | 23,6 | 64,9 | 23,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 748 | 54,9 | 56,2 | 29,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 8 | 670 | 27,3 | 94,3 | 18,7 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 668 | 37,5 | 76,5 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o pescado,fruta |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 640 | 26,3 | 73,4 | 24,2 | Arroz ,pasta o patata,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 624 | 31,5 | 75,5 | 20,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta |
| Miércoles 15 | 674 | 40,2 | 62,9 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Jueves 16 | 695 | 37,7 | 95,3 | 16,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o pescado,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 706 | 24,1 | 96,5 | 21 | Arroz ,pasta o patata,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Jueves 23 | 793 | 33,1 | 91,8 | 30,4 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne ,fruta o lácteo |
| Martes 28 | 814 | 26,7 | 94,8 | 34,4 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta |

| La Salle San Ildefonso | Menú alér _t | gíc | cos legumb | res d | e FEBRER | 0 | CURSO 22-23 | |
|-------------------------------|------------------------------|------|--|----------|-------------------------|---------------|------------------------------|---------|
| | | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | | | FESTIVO | | | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | | MIÉRCOLES | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 |
| Pasta con tomate | Puré de zanahoria | | Arroz saltea | do | Macarrones integrales o | con calabacín | Sopa de fide | os |
| Merluza al horno | Tortilla de calabacin | | Filete de cer | do | Bacalao con to | mate | Jamoncitos de pollo en adobo | |
| Papas panaderas | Ensalada mixta | | Ensalada de zanahoria | | Brócoli salteado | | Papas fritas | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y lech | ie | Fruta y lec | he | Fruta y lech | ne |
| LUNES 13 | MARTES 14 | | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | les integrales con tomate y | alb | Patatas guisadas c | on carne | Arroz con pollo y | verduras | Puré de calab | acín |
| Merluza al cilantro | Hamburguesa de pollo en s | alsa | Tortilla francesa | | Fogonero en salsa verde | | Lomo adobado | |
| Papas fritas | Ensalada de zanahoria | | Ensalada mixta | | Zanahoria salteada | | Ensalada de maíz | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y lech | ie | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Arroz con pollo y | /erduras | Spaguetis integrales | gratinados | Sopa de arroz y v | erduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de terr | era | Muslitos de pollo | o asados | Tortilla espaí | ĭola |
| | | | Ensalada de r | naíz | Pimientos y ce | ebolla | Ensalada de rem | iolacha |
| | | | | ie 💮 | Fruta y lec | he | Fruta y lech | ne |
| LUNES 27 | MARTES 28 | | | | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones con jamón | | | 8 | 20 | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria | nahoria Burguer meat plancha | | | | | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias salteadas | | | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y leche | | The state of the s | | | | | |





| | | | INF | ORMACI | ÓN ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|--------|---|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 565 | 18 | 63,1 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 740 | 28,3 | 99,4 | 22,8 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 602 | 20 | 52,6 | 32,7 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 8 | 670 | 27,3 | 94,3 | 18,7 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 658 | 41,1 | 69,3 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 640 | 26,3 | 73,4 | 24,2 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 688 | 39,9 | 74,3 | 23,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 577 | 25 | 54,4 | 26,7 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Jueves 16 | 731 | 36,3 | 94,8 | 21,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 685 | 23,3 | 58,5 | 24,8 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 751 | 19,6 | 112 | 22,8 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 23 | 726 | 32,8 | 79,7 | 28,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 28 | 767 | 26,7 | 89,1 | 31,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| | | | | | |

| La Salle San Ildefonso | Мепи́ а | lérgico | os al pescai | lo de |) | CURSO 22-23 | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|----------|-------------------------|--------------|-----------------------|------------|
| | | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | Puré de zanah | oria | | | Lentejas con verduras | |
| | | | Filete de pollo a | l ajillo | FESTIVO | | Tortilla espai | ĭola |
| | | | Espirales de co | lores | | | Ensalada de ma | nzana |
| | | | Fruta y lech | e | | | Fruta y lech | ne |
| LUNES 6 | MARTES | 7 | MIÉRCOLES | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con | calabaza | Arroz tres deli | cias | Macarrones integrales c | on calabacín | Sopa de fide | eos |
| Filete de pollo | Tortilla de calak | oacin | Filete de cer | do | Filete de pa | ove | Jamoncitos de pollo | en adobo |
| Papas panaderas | Ensalada mix | rta | Ensalada de zan | ahoria | Brócoli salte | ado | Papas fritas | |
| Fruta y leche | Yogur o fruta | | Fruta y lech | e | Fruta y leche | | Fruta y lech | ne |
| LUNES 13 | MARTES | 14 | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | Espirales integrales con toma | ate y albahaca | Alubias blancas con | verduras | Puré de cala | baza | Lentejas guisadas co | n verduras |
| Tortilla española | Hamburguesa de poll | o en salsa | Tortilla francesa | | Arroz con pollo y | verduras | Lomo adoba | ido |
| Ensalada mixta | Ensalada de zana | ahoria | Ensalada mixta | | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | |
| Fruta y leche | Yogur o frut | а | Fruta y lech | e | Fruta y leche | | Fruta y leche | |
| LUNES 20 | MARTES | 21 | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Garbanzos con ve | erduras | Spaguetis integrales | gratinados | Sopa de arroz y v | erduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de tern | era | Muslitos de pollo | o asados | Tortilla espai | ĭola |
| | | | Ensalada de n | naíz | Pimientos, guisante | es y cebolla | Ensalada de remolacha | |
| | | | | e 💮 | Fruta y lec | he | Fruta y leche | |
| LUNES 27 | MARTES | 28 | | | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones con jamón | | 4 | | The second second | | | |
| Filete de pavo Burguer meat plancha | | j | | X | | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias y judías verd | es salteadas | Q. | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y lech | e | ٦ | UP 4 | K T 1 | | | |



| | | | INFO | DRMACIÓ I | N ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|------------------|---|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,carne o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 744 | 30,5 | 90,9 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas, carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 696 | 40,3 | 61,4 | 29,3 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 716 | 31,9 | 61,4 | 33,3 | Arroz ,pasta o patata,carne,fruta |
| Miércoles 8 | 689 | 29,4 | 93,7 | 20,2 | Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 604 | 27,1 | 63,7 | 25 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 633 | 18,8 | 74,7 | 27,4 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 688 | 39,9 | 74,3 | 23,5 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 16 | 673 | 20,4 | 107 | 15,5 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 706 | 24,1 | 96,5 | 21 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 23 | 757 | 35,1 | 83,8 | 28,5 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 24 | 676 | 20,4 | 62,3 | 36,1 | Verduras crudas o cocidas, carne,fruta o lácteo |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 718 | 25,5 | 74,8 | 33,2 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 28 | 775 | 27,2 | 89,6 | 32 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| | | | | | |

| La Salle San Ildefonso | Menú alérgic | os j | proteína de la | leche | de FEBRERO |) | CURSO 22-23 | |
|-------------------------------|--|----------------------|---------------------------|----------|-------------------------|--------------|----------------------------|------------|
| | | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 |
| | | | Puré de zanah | oria | | | Lentejas con ve | rduras |
| | | | Filete de pollo al ajillo | | FESTIVO |) | Tortilla española | |
| | | | Espirales de col | ores | | | Ensalada de ma | anzana |
| | | | Fruta | | | | Fruta | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | | MIÉRCOLES | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con calabaz | a | Arroz tres deli | cias | Macarrones integrales o | on calabacín | Sopa de fide | eos |
| Merluza al horno | Tortilla de calabacin | | Filete de cero | lo | Bacalao con to | omate | Jamoncitos de pollo en ado | |
| Papas panaderas | Ensalada mixta | | Ensalada de zana | horia | Brócoli salteado | | Papas fritas | |
| Fruta | Yogur de soja o fruta | | Fruta | | Fruta | | Fruta | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 |
| Puré de verduras | Espirales integrales con tomate y albaha | ca | Alubias blancas con | verduras | Arroz con pollo y | verduras | Lentejas guisadas co | n verduras |
| Merluza al cilantro | Hamburguesa de pollo en sa | ılsa | Tortilla francesa | | Fogonero en salsa verde | | Lomo adoba | ado |
| Papas fritas | Ensalada de zanahoria | | Ensalada mixta | | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | |
| Fruta | Yogur de soja o fruta | | Fruta | | Fruta | | Fruta | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 |
| | | | Garbanzos con ve | rduras | Spaguetis integrales | con tomate | Sopa de arroz y v | verduras |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de terne | era | Muslitos de pollo | o asados | Tortilla espa | ñola |
| | | | Ensalada de m | aíz | Pimientos , guisanto | es y cebolla | Ensalada de ren | nolacha |
| | | | Fruta | | Fruta | | Fruta | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | | | P | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones con jamón | | | | | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria | Burguer meat plancha | Burguer meat plancha | | | | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias y judías verdes salteada | IS | | | | | | |
| Fruta | Fruta | | 1 | 11 | | | | |





| | | | INFO | DRMACIÓ | N ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|----------------|--|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o huevo fruta |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 744 | 30,5 | 90,9 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 590 | 23,6 | 64,9 | 23,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta |
| Martes 7 | 702 | 32,2 | 57,4 | 32,4 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 8 | 689 | 29,4 | 93,7 | 20,2 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta |
| Jueves 9 | 658 | 41,1 | 69,3 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 640 | 26,3 | 73,4 | 24,2 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta |
| Martes 14 | 611 | 35 | 67,4 | 20,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Jueves 16 | 695 | 37,7 | 95,3 | 16,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 706 | 24,1 | 96,5 | 21 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta |
| Jueves 23 | 708 | 31,5 | 79,7 | 26,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta |
| Martes 28 | 775 | 27,2 | 89,6 | 32 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| | | | | | |

| La Salle San Ildefonso | Menú al | lérgico | s frutos secos de FEBRERO | | | CURSO 22-23 | | | |
|---|--------------------------------------|--|---------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------|--|
| | | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 | |
| | | | Puré de zanal | horia | | | Lentejas con ve | rduras | |
| | | | Filete de pollo al ajillo | | FESTIVO | | Tortilla española | | |
| | | | Espirales de colores | | | | Ensalada de manzana | | |
| | | | Fruta y leche | | | | Fruta y leche | | |
| LUNES 6 | MARTES | 7 | MIÉRCOLES | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 | |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con | calabaza | Arroz tres delicias | | Macarrones integrales con calabacín | | Sopa de fideos | | |
| Merluza al horno | Tortilla de calal | bacin | Filete de cerdo | | Bacalao con tomate | | Jamoncitos de pollo en adobo | | |
| Papas panaderas | Ensalada mix | ĸta | Ensalada de zar | Ensalada de zanahoria | | Brócoli salteado | | Papas fritas | |
| Fruta y leche | Fruta y leche Yogur o fruta | | Fruta y leche | | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 13 | MARTES | 14 | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 | |
| Puré de verduras Espirales integrales con tomate y albahaca | | Alubias blancas cor | n verduras | Arroz con pollo y | verduras | Lentejas guisadas con verduras | | | |
| Merluza al cilantro Hamburguesa de po | | uesa de pollo en salsa Tortilla francesa | | cesa | Fogonero en salsa verde | | Lomo adobado | | |
| Papas fritas | Ensalada de zana | ahoria | Ensalada mixta | | Guisantes cocidos | | Ensalada de maíz | | |
| Fruta y leche Yogur o fruta | | Fruta y lec | he | Fruta y leche | | Fruta y leche | | | |
| LUNES 20 | MARTES | 21 | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 | |
| | | | Garbanzos con v | erduras | Spaguetis integrales | gratinados | Sopa de arroz y v | erduras | |
| NO LECTIVO | FESTIVO | | Filete de teri | nera | Muslitos de pollo asados | | Tortilla española | | |
| | | | Ensalada de i | maíz | Pimientos, guisantes y cebolla | | Ensalada de remolacha | | |
| | | | Fruta y lec | he | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 27 | MARTES | 28 | | | | | | | |
| Papas a la Riojana | Macarrones con jamón | | | 2h | | | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria | Burguer meat plancha | | | | | | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias y judías verdes salteadas | | | | | | | | |
| Fruta y leche Fruta y l | | е | J. P. | JIM | | | | | |





| INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO | | | | | | |
|--|-------|-------|------|------|---|--|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena | |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo | |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA | |
| Viernes 3 | 744 | 30,5 | 90,9 | 25,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo | |
| Sábado 4 | | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | | |
| Lunes 6 | 755 | 21,3 | 81,4 | 35,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo | |
| Martes 7 | 716 | 31,9 | 61,4 | 33,3 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta | |
| Miércoles 8 | 689 | 29,4 | 93,7 | 20,2 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo | |
| Jueves 9 | 658 | 41,1 | 69,3 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta | |
| Viernes 10 | 722 | 31,6 | 84,8 | 26,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo | |
| Sábado 11 | | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | | |
| Lunes 13 | 640 | 26,3 | 73,4 | 24,2 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo | |
| Martes 14 | 688 | 39,9 | 74,3 | 23,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta | |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo | |
| Jueves 16 | 695 | 37,7 | 95,3 | 16,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo | |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo | |
| Sábado 18 | | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO | |
| Martes 21 | | | | | FIESTA | |
| Miércoles 22 | 701 | 40,2 | 75,6 | 22,6 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo | |
| Jueves 23 | 757 | 35,1 | 83,8 | 28,5 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo | |
| Viernes 24 | 598 | 16,9 | 80,9 | 22,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo | |
| Sábado 25 | | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo | |
| Martes 28 | 775 | 27,2 | 89,6 | 32 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta | |
| | | | | | | |

| La Salle San Ildefonso | Menú b | CURSO 22-23 | | | | | | |
|---|---|--------------------|--|--------------------------|---|-------------------|------------------------------|--|
| | | MIÉRCOLES | 1 | JUEVES | 2 | VIERNES | 3 | |
| | | Puré de zana | horia | | | Lentejas con vei | duras | |
| | | Filete de pollo | al ajillo | FESTIVO | | Tortilla franc | esa | |
| | | Espirales de co | olores | | | Ensalada de ma | nzana | |
| | | Fruta y lec | Fruta y leche | | | | Fruta y leche | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES | 8 | JUEVES | 9 | VIERNES | 10 | |
| Judías verdes con tomate | Alubias pintas con calabaza | Arroz tres de | Arroz tres delicias | | Macarrones integrales con calabacín | | Sopa de fideos | |
| Merluza al horno | Tortilla de calabacin | Filete de ce | Filete de cerdo | | Bacalao con tomate | | Jamoncitos de pollo en adobo | |
| Papas panaderas | aderas Ensalada mixta | | Ensalada de zanahoria | | Brócoli salteado | | Papas al vapor | |
| Fruta y leche | Yogur desnatado o fruta | Fruta y leche | | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES | 15 | JUEVES | 16 | VIERNES | 17 | |
| Puré de verduras Espirales integrales con tomate y albahaca | | Alubias blancas co | Alubias blancas con verduras Arroz con pollo | | verduras 🛮 Lentejas guisadas con verduras | | n verduras | |
| Merluza al cilantro Hamburguesa de pollo er | | Tortilla francesa | | Fogonero en salsa verde | | Lomo adoba | do | |
| Papas al vapor | Papas al vapor Ensalada de zanahoria | | Ensalada mixta | | Guisantes cocidos | | naíz | |
| Fruta y leche | ruta y leche Yogur desnatado o fruta | | he | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES | 22 | JUEVES | 23 | VIERNES | 24 | |
| | | Garbanzos con v | erduras | Spaguetis integrales o | on tomate | Sopa de arroz y v | erduras | |
| NO LECTIVO | FESTIVO | Filete de ter | nera | Muslitos de pollo asados | | Tortilla francesa | | |
| | | Ensalada de | maíz | Pimientos, guisante | es y cebolla | Ensalada de rem | olacha | |
| | | Fruta y lec | he | Fruta y leche | | Fruta y leche | | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | | | | | | | |
| Papas a la jardinera | Papas a la jardinera Macarrones con jamón | | 70 | | | | | |
| Merluza en salsa de zanahoria | Burguer meat plancha | | | | | | | |
| Calabacín plancha | Zanahorias y judías verdes salteadas | | | | | | | |
| Fruta y leche | Fruta y leche | JAR II | JIM | | | | | |



| | | | INF | ORMACI | ÓN ADICIONAL AL MENÚ DE FEBRERO |
|--------------|-------|-------|------|--------|---|
| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
| Miércoles 1 | 745 | 44,1 | 88,8 | 21,4 | Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 2 | | | | | FIESTA |
| Viernes 3 | 641 | 27,5 | 73,3 | 22,3 | Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 590 | 23,6 | 64,9 | 23,2 | Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 716 | 31,9 | 61,4 | 33,3 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 8 | 689 | 29,4 | 93,7 | 20,2 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 658 | 41,1 | 69,3 | 22 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta |
| Viernes 10 | 677 | 35 | 96,4 | 13,9 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 535 | 24,3 | 75,8 | 12,2 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 615 | 31,3 | 77 | 18 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 621 | 26,5 | 63,3 | 24 | Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Jueves 16 | 695 | 37,7 | 95,3 | 16,3 | Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 801 | 34,3 | 71,4 | 37,4 | Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| | | | | | NO LECTIVO |
| Martes 21 | | | | | FIESTA |
| Miércoles 22 | 701 | 40,2 | 75,6 | 22,6 | Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 23 | 708 | 31,5 | 79,7 | 26,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 24 | 512 | 14 | 62,7 | 21,1 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 25 | | | | | |
| Domingo 26 | | | | | |
| Lunes 27 | 637 | 25,9 | 71,8 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 28 | 775 | 27,2 | 89,6 | 32 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta |
| | | | | | |