



Colegio Greenfield

# Menú basal - febrero

Prim. ESO Y Bach - Greenfield

<b>02</b> Kcal: 611 HC: 34 PR: 28 GR: 31 COLIFLOR REBOZADA CREMA DE ZANAHORIAS RAGUT DE PAVO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>03</b> Kcal: 710 HC: 45 PR: 39 GR: 29 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ EMPERADOR A LA PLANCHA VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>04</b> Kcal: 585 HC: 33 PR: 23 GR: 41 PISTO MANCHEGO PATATAS GUIADAS CON CARNE REVUELTO DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	<b>05</b> Kcal: 626 HC: 31 PR: 33 GR: 23 PAELLA DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>06</b> Kcal: 635 HC: 61 PR: 31 GR: 29 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO
<b>09</b> Kcal: 639 HC: 20 PR: 25 GR: 38 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	<b>10</b> Kcal: 656 HC: 64 PR: 19 GR: 25 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO	<b>11</b> Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	<b>12</b> Kcal: 727 HC: 72 PR: 25 GR: 29 FIDEUA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>13</b> Kcal: 508 HC: 44 PR: 21 GR: 27 ROLLITOS PRIMAVERA ARROZ BLANCO CON TOMATE SOLOMILOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
<b>16</b> Kcal: 707 HC: 22 PR: 29 GR: 42 ESPINACAS A LA CREMA PURÉ DE VERDURAS FRESCAS ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>17</b> Kcal: 689 HC: 80 PR: 11 GR: 32 ARROZ A BANDA FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>18</b> Kcal: 838 HC: 84 PR: 30 GR: 32 TALLARINES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO FILETE DE LENGUAZO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	<b>19</b> Kcal: 490 HC: 22 PR: 22 GR: 17 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES FILETES RUSOS DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>20</b> Kcal: 950 HC: 70 PR: 38 GR: 44 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
<b>23</b> Kcal: 685 HC: 49 PR: 18 GR: 32 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVO FRITO FILETE DE LENGUAZO AL HORNO FILETE DE LENGUAZO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>24</b> Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO	<b>25</b> Kcal: 684 HC: 20 PR: 34 GR: 48 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS SOLOMILOS DE IBERICO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO NATILLAS DE VAINILLA	<b>26</b> Kcal: 845 HC: 95 PR: 23 GR: 31 CODITOS CARBONARA CODITOS CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	<b>27</b> Kcal: 621 HC: 59 PR: 18 GR: 23 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LASAÑA DE VERDURAS FRESCAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO

● - Gluten   ● - Altramuza   ● - Dioxido de azufre y sulfitos   ● - Molusco   ● - Cacahuete   ● - Apio   ● - Huevos   ● - Pescado   ● - Lacteo   ● - Mostaza   ● - Crustaceo   ● - Sesamo   ● - Frutos secos

● - Soja

**Kcal:** Kilocalorías   **PR:** Proteínas   **HC:** Hidratos   **GR:** Grasas

I5 - Alergias e intolerancias   I3 - Celíacos   I4 - Celíacos Infantil   I2 - Infantil   I1 - Prim, ESO y Bach

Colegio Greenfield - B56785157 - 910771188 | lola.garcia@colegiogreenfield.es - Ctra. de Carabanchel a Villaverde, 82 - 28021 Madrid, Madrid