



# MENÚ

# Alimentar el cambio desde el cole

FEBRERO 2023

		<p>1 Espaguetis INT con boloñesa vegetal Tacos de rape adobado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y/o leche y pan INT</p>	<p>2 Brócoli rehogado (mayonesa opcional) Lacón a la gallega con patata cocida Yogur y pan</p>	<p>3 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo adobado plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y/o leche y pan</p>
<p>6 Arroz rehogado con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>7 Macarrones ECO con salsa de verduras Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate natural Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>8 Judías verdes portuguesa Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada y/o leche y pan INT</p>	<p>9 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur de sabores y pan</p>	<p>10 Puré de patata, puerro y acelgas Estofado de ternera con arroz Yogur y pan</p>
<p>13 Coditos con tomate y bacon Palometa empanada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>14 Puchero de garbanzos, arroz y espinacas Tortilla de atún con lechuga y tomate Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>15 Guiso de repollo con patata, ajo y pimentón Albóndigas de ternera con arroz INT Yogur natural con miel y pan (INT)</p>	<p>16 Sopa de verduras con fideos ECO Filete de pollo plancha con patatas panadera Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>17 Puré de zanahoria Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada y/o leche y pan</p>
<p>20 Pasta tricolor al ajillo Tortilla española con ensalada de tomate natural Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>21 Crema de champiñón Lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>22 Arroz INT con tomate Merluza en salsa verde con huevo y guisantes Fruta de temporada y/o leche y pan (INT)</p>	<p>23 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p>24 NO LECTIVO</p>
<p>27 NO LECTIVO</p>	<p>28 Lentejas con arroz Croquetas de espinacas Fruta de temporada y/o leche y pan</p>	<p><b>ECO: ALIMENTO ECOLÓGICO; INT: ALIMENTO INTEGRAL.</b> <b>Productos de temporada del mes:</b> <b>Fruta:</b> manzana, pera, plátano, mandarina y naranja <b>Verdura:</b> acelgas, lechugas, espinacas, repollo, coliflor, brócoli, tomate, berenjena, calabacín, calabaza, puerro, judía verde, zanahoria.</p>		



Colegio público  
**ERMITA DEL SANTO**

*Parga y López*

