# COLEGIO LAS ROSAS

## FEBRERO 2025

## MENÚ BAJO EN COLESTEROL

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>Con ajos tiernos y jamón<br><br>TORTILLA FRANCESA<br>Con tomate aliñado<br><br>FRUTA, PAN | ESPAGUETIS CON TOMATE<br><br>FILETE DE LENGUADINA<br>Ensalada de brotes verdes<br><br>FRUTA, PAN | ARROZ REHOGADO<br>Con tomate<br><br>FILETE DE PAVO<br>Con puré de patata<br><br>FRUTA, PAN | LENTEJAS A LA JARDINERA<br>Con verdura<br><br>MERLUZA AL HORNO<br>Con ensalada mixta<br><br>YOGUR DESNATADO, PAN | CREMA DE CALABACÍN<br>Con croutons<br><br>POLLO AL HORNO<br>Con pisto<br><br>FRUTA, PAN | KCAL<br>HIDRATOS DE CARBONO<br>PROTEÍNAS<br>LÍPIDOS | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | | |
| MACARRONES CON TOMATE<br><br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>Con asadillo de pimiento<br><br>FRUTA, PAN | GUISO DE PATATAS<br>Con verduras<br><br>FILETE DE LENGUADINA<br>Con ensalada de la huerta<br><br>FRUTA, PAN | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>Con patatas y verduras<br><br>LOMO DE SAJONIA<br>Con tomate<br><br>FRUTA, PAN | CREMA DE VERDURAS<br>De la huerta<br><br>FILETE DE TERNERA<br>A la plancha<br><br>YOGUR DESNATADO, PAN | SOPA DE COCIDO<br>(con fideos)<br><br>COCIDO COMPLETO<br>(con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)<br><br>FRUTA, PAN | KCAL<br>HIDRATOS DE CARBONO<br>PROTEÍNAS<br>LÍPIDOS | |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | | |
| ARROZ<br>Con verduras y pollo<br><br>BACALAO<br>Con tomate<br><br>FRUTA, PAN | BRÓCOLI REHOGADO<br>Con ajito<br><br>LOMO DE SAJONIA<br>Con ensalada de la huerta<br><br>FRUTA, PAN | MENU DEL ALUMNO<br><br>CREMA DE CALABAZA<br>Ecológica<br><br>FILETE DE POLLO<br>A la plancha<br><br>YOGUR DESNATADO, PAN | ESPIRALES DE VERDURAS<br><br>HUEVOS REVUELTOS<br>Con virutas de pavo<br><br>FRUTA, PAN | GUISANTES REHOGADOS<br>Con virutas de jamón<br><br>FILETE DE MERLUZA<br>Con ensalada mixta<br><br>FRUTA, PAN | KCAL<br>HIDRATOS DE CARBONO<br>PROTEÍNAS<br>LÍPIDOS | |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | | |
| CREMA DE ZANAHORIA<br><br>LOMO DE CERDO<br>Con quinoa rehogada<br><br>FRUTA, PAN | TALLARINES THAI<br>Con soja y verduras<br><br>FILETE DE ABADEJO<br>Con ensalada mixta<br><br>FRUTA, PAN | JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>Con ajos tiernos y pavo<br><br>TORTILLA FRANCESA<br>Con tomate aliñado<br><br>FRUTA, PAN | SOPA DE COCIDO<br>(con fideos)<br><br>COCIDO COMPLETO<br>(Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)<br><br>YOGUR DESNATADO, PAN | NO LECTIVO | KCAL<br>HIDRATOS DE CARBONO<br>PROTEÍNAS<br>LÍPIDOS | |
| | | | | | KCAL<br>HIDRATOS DE CARBONO<br>PROTEÍNAS<br>LÍPIDOS | |