

El Colegio Las Rosas apoya los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
17 objetivos para transformar el mundo, aprobados en 2015 por la ONU en el marco de la Agenda 2030 sobre Desarrollo Sostenible.

Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN CERDO					FEBRERO 2023		
1		2		3			
		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	CREMA DE VERDURAS De la huerta ecológica	KCAL		
		FILETE DE TERNERA Con patatas	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO		
		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
6		7		8		9	
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	FIDEUA VALENCIANA Con verdura y pollo	KCAL		
HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas bastón	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE POLLO Con tomate	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
13		14		15		16	
LENTEJAS GUIADAS Con verduras	ESPAGUETIS CON TOMATE	MENÚ DEL ALUMNO	SOPA DE ESTRELLITAS	GUISANTES REHOGADOS Con pavo	KCAL		
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón York	LOMOS DE MERLUZA Con salteado mediterráneo	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	BACALAO Con tomate	REDONDO DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
		NATILLAS, PAN			LÍPIDOS		
20		21		22		23	
LAZOS NAPOLITANA Con queso	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	ARROZ TRES DELICIAS (con guisante, huevo y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	KCAL		
TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con pisto manchego	FILETE DE MERLUZA En salsa verde	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
27		28					
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura				KCAL		
	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO		
	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		