

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 HUEVO					FEBRERO 2023		
1		2		3			
		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin huevo) CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta ecológica	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	KCAL	
			FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta			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) (sin huevo)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	FIDEUA VALENCIANA Con verdura y pollo (sin huevo)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	KCAL	
HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas bastón	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	MAGRO DE CERDO Con tomate	YOGUR DE SABORES, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
13		14		15		16	
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo ibérico	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo)	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	SOPA DE ESTRELLITAS (sin huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	REDONDO DE TERNERA A la jardinera	KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	LOMOS DE MERLUZA Con salteado mediterráneo	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
20		21		22		23	
LAZOS NAPOLITANA Con queso (sin huevo)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	ARROZ TRES DELICIAS (con guisante y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	NO LECTIVO	KCAL	
FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	CHULETA DE AGUJA Con pisto manchego	FILETE DE MERLUZA En salsa	YOGUR DE SABORES, PAN			HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
27		28					
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura					KCAL	
	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta					HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN					PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	