

Colegio Alemán de Valencia

Menú Mes de Febrero



1ª SEMANA DEL 1 AL 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	Guisado de Albóndigas	Entremeses Variados	Sopa de lluvia con picadillo
Pollo al horno con patatas chips	Varitas de merluza con mayonesa	Pizza York y Queso	Fideuà	Hamburguesa con ketchup
Natillas de Vainilla	Fruta y Yogur	Leche y Galletas Maria	Flan	Fruta y Zumo

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	813,219	44,858	94,515	28,378	230,520	5,352	103,499	18,642
MARTES	870,29	38,877	87,841	39,390	284,144	5,704	92,95	12,953
MIÉRCOLES	736,357	23,763	88,595	29,066	501,434	4,952	123,913	11,806
JUEVES	772,875	86,921	96,490	27,564	319,092	4,074	52,447	8,966
VIERNES	793,164	35,496	122,791	17,819	152,107	6,844	99,306	19,371

2ª SEMANA DEL 8 AL 12

Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Espirales con chorizo	Crema de Verduras	Entremeses Variados	Lentejas Caseras	Canelones de atún
Filete de panga pintadito al horno	Pollo asado al limón con chips	Paella Valenciana	Tortilla de patata	Nuggets de pollo
Fruta y yogur	Flan	Batido	Fruta y Quesito	Fruta y zumo

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	844,851	23,963	127,882	34,650	411,465	6,970	199,776	13,827
MARTES	775,23	36,022	60,293	37,073	291,425	8,685	43,217	12,010
MIÉRCOLES	830,729	45,57	94,729	29,719	451,011	5,075	53,346	9,504
JUEVES	802,778	33,247	89,984	34,260	295,135	6,593	48,715	12,791
VIERNES	824,163	37,383	115,618	23,763	314,205	4,996	68,794	6,601

3ª SEMANA DEL 15 AL 19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Guisado de Patatas con Verduras	Macarrones Bolioñesa	Potaje con espinacas	Arroz a la cubana	Hervido Valenciano
Pollo asado con palomitas	Longanizas	Nuggets de pescado	Lomo Adobado	Lenguado a la naranja con salteado de maíz
Natillas de Chocolate	Fruta y Yogur	Leche y Galletas Maria	Melocotón en almibar	Fruta y Zumo

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	873,643	27,791	92,729	42,957	277,817	4,108	108,581	11,366
MARTES	760,324	24,553	61,716	46,190	358,092	3,265	31,756	3,781
MIÉRCOLES	772,969	34,074	64,429	41,604	347,052	5,903	135,490	49,989
JUEVES	813,614	30,389	77,753	42,274	379,042	6,061	59,329	8,119
VIERNES	764,796	47,311	95,037	23,856	300,420	5,620	98,035	10,314

4ª SEMANA DEL 22 AL 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Entremeses	Crema de verduras	Espaguetis con bacon, york y tomate	Lentejas caseras	Fideuà
Arroz Milanesa	Pollo asado con calabacín rebozado	Filete de panga en salsa verde	Tortilla de patata	Merluza empanada
Fruta y Zumo	Flan	Fruta y yogur	Fruta y quesoito	Fruta y chocolatina

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	804,665	36,554	11,872	38,162	494,886	3,592	43,723	6,179
MARTES	713,165	40,497	85,46	23,255	285,616	6,025	62,093	11,262
MIÉRCOLES	861,387	49,411	109,547	24,941	179,104	6,281	85,867	10,33
JUEVES	773,815	43,942	64,865	37,421	354,490	6,037	86,276	10,338
VIERNES	736,943	27,137	81,634	22,214	230,692	6,676	175,924	15,857