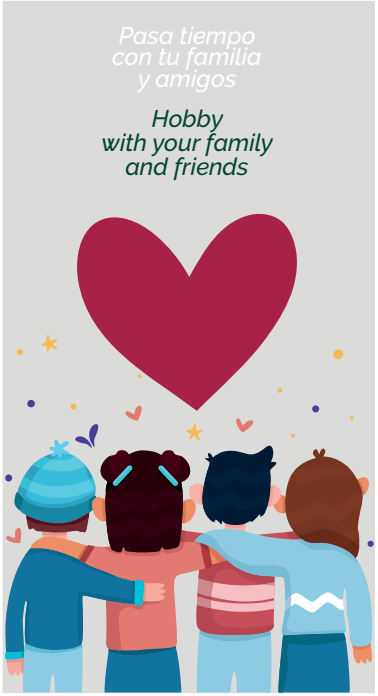

NOVASCHOOL®
education for life

lifestyle

Crea tu rutina saludable
Create your healthy routine

NOVASCHOOL education for life

MENÚ INFANTIL

MES FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de guisantes Magro con tomate y patatas fritas Lácteo	2 Cazuela de fideos Salmón a la plancha y menestra Fruta variada
			KCL: 777 - PROT: 30,2g - LIP: 40,5g - HC: 74,2g AGS: 6,1g - AZÚCAR: 14,5g - SAL: 3,3g	KCL: 756 - PROT: 42,5g - LIP: 33,8g - HC: 36,7g AGS: 7,2g - AZÚCAR: 15,9g - SAL: 3,6g
			*Cena: Pescado al horno con verduras	*Cena: Macarrones con verduras
5 Crema de zanahorias Pollo al ajillo con arroz blanco Mandarina o manzana	6 Puchero con garbanzos Lomo extra tierno a la plancha con patatas a lo pobre Plátano o pera	7 Farfalle con tomate Rosada a la plancha y ensalada de lechuga y zanahoria Naranja o manzana	8 Crema de boniato Filete de cerdo a la plancha con brócoli Lácteo	9 Potaje de alubias Merluza a la plancha con ensalada variada Fruta variada
KCL: 608 - PROT: 24g - LIP: 26g - HC: 60,8g AGS: 2,4g - AZÚCAR: 19,8g - SAL: 2,8g	KCL: 661 - PROT: 7,7g - LIP: 8,5g - HC: 113g AGS: 3g - AZÚCAR: 18,3g - SAL: 3,28g	KCL: 581 - PROT: 12g - LIP: 17,5g - HC: 81,2g AGS: 2g - AZÚCAR: 18,3g - SAL: 2,66g	KCL: 386 - PROT: 3,9g - LIP: 14,2g - HC: 46,7g AGS: 3,3g - AZÚCAR: 11,5g - SAL: 0,9g	KCL: 592 - PROT: 27,3g - LIP: 27,3g - HC: 56,9g AGS: 4,9g - AZÚCAR: 7,9g - SAL: 1,8 g
*Cena: Espirales marinera	*Cena: Tortilla francesa	*Cena: Crema de verduras más queso	*Cena: Verduras a la plancha y pescado	*Cena: Pizza casera con verduras
12 Lentejas con verduras Empanadillas de atún y ensalada con lechuga y zanahoria Mandarina o manzana	13 Crema de verduras Filete de cerdo a la plancha y arroz y verduras horneadas Plátano o pera	14 Macarrones integrales a la napolitana Tortilla de jamón y cogollos de lechuga Naranja o manzana	15 Crema de zanahoria Carrillada con patatas asadas Lácteo	16 Sopa de estrellitas Rosada con verduras al horno Fruta variada
KCL: 633 - PROT: 20,5g - LIP: 19,5g - HC: 84g AGS: 6,6g - AZÚCAR: 19,2g - SAL: 2,4g	KCL: 503 - PROT: 19,4g - LIP: 23,5g - HC: 52,2g AGS: 2,8g - AZÚCAR: 14,4g - SAL: 3,9g	KCL: 705 - PROT: 32,6g - LIP: 27,7g - HC: 80,4g AGS: 5g - AZÚCAR: 15,9g - SAL: 3,54g	KCL: 454 - PROT: 18,2g - LIP: 12,3g - HC: 90,6g AGS: 2,6g - AZÚCAR: 15,9g - SAL: 2,2g	KCL: 423 - PROT: 24,6g - LIP: 23,1g - HC: 55,3g AGS: 3,1g - AZÚCAR: 11g - SAL: 2,3g
*Cena: Calabacines rebozados y ensalada de tomate	*Cena: Batata asada con queso fresco	*Cena: Salmón en papillote más verduras a la plancha	*Cena: Verduras salteadas con huevo	*Cena: Patatas rellenas de carne al horno
19 Lentejas con patatas y zanahorias Flamenquín con ensalada de lechuga y zanahorias Mandarina o manzana	20 Berza con judías verdes y calabaza Pollo a la plancha con pisto Plátano o pera	21 Espirales napolitana Pez gallo a la plancha y ensalada variada Naranja o manzana	22 Crema de puerros Albóndigas al horno con tomate y arroz Lácteo	23 Cazuela de fideos Bacalao al horno con ensalada de tomate Fruta variada
KCL: 815 - PROT: 26,4g - LIP: 33,1g - HC: 84,4g AGS: 6,7g - AZÚCAR: 23,3g - SAL: 4,9g	KCL: 549 - PROT: 29,2g - LIP: 5,2g - HC: 520g AGS: 8,9g - AZÚCAR: 19,9g - SAL: 3,1g	KCL: 647 - PROT: 25,6g - LIP: 20,7g - HC: 86,4g AGS: 3g - AZÚCAR: 19,9g - SAL: 4,2g	KCL: 891- PROT: 26,9g - LIP: 27,4g - HC: 157g AGS: 11,3g - AZÚCAR: 27,2g - SAL: 2,8g	KCL: 519- PROT: 29,9g - LIP: 18,9g - HC: 61g AGS: 4,1g - AZÚCAR: 12g - SAL: 0,9g
*Cena: Hamburguesa casera de ternera	*Cena: Tortilla francesa con verduras salteadas	*Cena: Sopa de pollo	*Cena: Pescado con verduras	*Cena: Calabacín, champiñones y pollo
26 Crema de calabacín Pollo al ajillo con arroz blanco Mandarina o manzana	27 Lentejas con verduras Rosada al limón con ensalada mixta Plátano o pera	28 FESTIVO	29 FESTIVO	
KCL: 645 - PROT: 29,8g - LIP: 29,6g - HC: 64,8g AGS: 4,6g - AZÚCAR: 11,8g - SAL: 2,9g	KCL: 695 - PROT: 24,2g - LIP: 27,1g - HC: 97,1g AGS: 5,7g - AZÚCAR: 12,1g - SAL: 2,13g			
*Cena: Arroz salteado con verduras y pescado	*Cena: Pasta salteada			

El menú incluye pan (integral 3 días a la semana) y agua. Para celíacos, los alimentos serán sustituidos por sin gluten. Para las alergias, el alimento se sustituye por uno de igual o similar valor nutricional

Alérgenos alimenticios más comunes

Cacahuetes · Dioxido azufre · Altramuces · Crustáceos · Gluten · Soja · Mostaza · Apio · Pescado · Huevos · Frutos secos · Sésamo · Moluscos · Lácteos