

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ GENERAL



1		2		KCAL	658	
ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	HIDRATOS DE CARBONO	69	PROTEÍNAS	28	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	LÍPIDOS	26			
YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN					
5		6		7		
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	691
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	72
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	33
					LÍPIDOS	27
12		13		14		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL	683
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO	65
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	33
					LÍPIDOS	26
19		20		21		
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	694
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO	78
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	29
26		27		28		
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS NAPOLITANA	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL	632
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO	64
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		PROTEÍNAS	35
			NATILLAS, PAN		LÍPIDOS	36

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú



1				
			<p>ARROZ REHOGADO Con pollo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
2				
5	6	7	8	9
<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISO DE PATATAS Con verduras</p> <p>LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
3				
12	13	14	15	16
<p>LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>FILETE DE ABADEJO A la andaluza</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN Ecológico</p> <p>LOMO DE CERDO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA VALENCIANA Con verduras</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
4				
19	20	21	22	23
<p>ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón york</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
5				
26	27	28	29	
<p>LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LACITOS NAPOLITANA</p> <p>MERLUZA Al horno</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS Con jamón</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p style="color: #0000FF;">MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FINGER DE POLLO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	

COLEGIO MALVAR



FEBRERO 2024

MENÚ 2do CICLO



1		2			
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
12		13		14	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
19		20		21	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
26		27		28	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
29		30		31	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	

MENÚ DEL ALUMNO

CREMA DE CALABAZA
Ecológica

FINGER DE POLLO
Con tomate

YOGUR DE SABORES, PAN

COLEGIO MALVAR



FEBRERO 2024

MENÚ PURÉ



1		2			
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
29		30		31	
					KCAL
			PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO	HIDRATOS DE CARBONO
			FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO malvar FEBRERO 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1		2			
				ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón
				TORTILLA FRANCESA Con tomate	FILETE DE TERNERA A la plancha
				YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA, PAN
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
MACARRONES CON TOMATE	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con verduras	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	LOMO DE CERDO A la plancha	PECHUGA DE POLLO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verduras	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO Al horno	LOMO DE SAJONIA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Al horno	PECHUGA DE POLLO Al horno	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS CON TOMATE	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Al horno	TORTILLA FRANCESA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PECHUGA DE POLLO A la plancha		PROTEÍNAS
			YOGUR DESNATADO, PAN		LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR



FEBRERO 2024

MENÚ SIN CERDO



1		2			
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
12		13		14	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
19		20		21	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
26		27		28	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
29		30		31	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN PESCADO



1		2		KCAL							
ARROZ REHOGADO Con pollo		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		HIDRATOS DE CARBONO							
TORTILLA DE PATATA Con tomate		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado		PROTEÍNAS							
YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS							
5		6		7		8		9		KCAL	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)		GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico		CREMA DE VERDURAS De la huerta		GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo		SOPA DE COCIDO (con fideos)		HIDRATOS DE CARBONO	
HUEVOS REVUELTOS Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
12		13		14		15		16		KCAL	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura		ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras		SOPA DE ESTRELLITAS		HIDRATOS DE CARBONO	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta		FILETE DE POLLO A la andaluza		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada		LOMO DE SAJONIA Con ensalada		CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
19		20		21		22		23		KCAL	
ARROZ TRES DELICIAS (con huevo, jamón y zanahoria)		CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE COCIDO (con fideos)		NO LECTIVO		NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		CINTA DE LOMO Con tomate		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
26		27		28		29				KCAL	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		LACITOS NAPOLITANA		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		MENU DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA Ecológica				HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta		FILETE DE TERNERA Con pisto manchego		TORTILLA DE PATATA Con tomate		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa				PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN					

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



1		2			
		ARROZ REHOGADO Con pollo	ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	KCAL	
		TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO	
		YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE FIDEOS	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE FIDEOS	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
CREMA DE VERDURAS	LACITOS CON TOMATE	ACELGAS REHOGADAS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		PROTEÍNAS
			NATILLAS, PAN		LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1		2			
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
12		13		14	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
19		20		21	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
26		27		28	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
29		30		31	
				KCAL	
				HIDRATOS DE CARBONO	
				PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR



FEBRERO 2024

MENÚ SIN HUEVO



1		2			
				KCAL	
		ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	HIDRATOS DE CARBONO	
		LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	PROTEÍNAS	
		YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	LÍPIDOS	
5		6		7	
				KCAL	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon) (sin huevo) FILETE DE POLLO Con tomate	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta (sin huevo) YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
12		13		14	
				KCAL	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin huevo) FILETE DE ABADEJO A la andaluza (sin huevo) FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin huevo) SUPREMA DE MERLUZA En salsa YOGUR DE SABORES, PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta		LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
19		20		21	
				KCAL	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate			PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			LÍPIDOS	
26		27		28	
				KCAL	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS CON TOMATE	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO	HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE TERNERA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica	PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO (sin huevo) NATILLAS, PAN	LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN LECHE



1		2			
				ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón
				TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado
				YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA, PAN
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
MACARRONES CON TOMATE	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin leche)	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	PURÉ DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
HUEVOS VILLAROY (sin leche)	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS CON TOMATE	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	PURÉ DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO (sin leche)		PROTEÍNAS
			NATILLAS DE SOJA, PAN		LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR



FEBRERO 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1		2			
			ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	KCAL
			TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO
			YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
MACARRONES CON TOMATE	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin lactosa)	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
15		16		17	
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	PURÉ DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
HUEVOS VILLARROY (sin lactosa)	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
22		23		24	
26		27		28	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS CON TOMATE	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	PURÉ DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO (sin lactosa)		PROTEÍNAS
			NATILLAS SIN LACTOSA, PAN		LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1		2			
		ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	KCAL	
		TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO	
		YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS NAPOLITANA	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		PROTEÍNAS
			NATILLAS DE VAINILLA, PAN		LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** FEBRERO 2024

MENÚ SIN MARISCO



1		2			
		ARROZ REHOGADO Con pollo	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	KCAL	
		TORTILLA DE PATATA Con tomate	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO	
		YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
				LÍPIDOS	
5		6		7	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS Con patatas y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con tomate	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin marisco)	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	FILETE DE ABADEJO A la andaluza	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
15		16		17	
19		20		21	
ARROZ REHOGADO Con tomate y ajito	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)			KCAL
HUEVOS VILLARROY Con ensalada de la huerta	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
22		23		24	
26		27		28	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	LACITOS NAPOLITANA	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL
LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	MERLUZA Con pisto manchego	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		PROTEÍNAS
			NATILLAS, PAN		LÍPIDOS

RECOMENDACIONES CENAS

Jueves 1. Filete de lubina a la plancha con ajetes tiernos, fruta y lácteo.

Viernes 2. Pizza zamorana con jamón y queso, fruta y lácteo.

Lunes 5. Filete de pollo empanado con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 6. Sopa de verduras y croquetas, fruta y lácteo.

Miércoles 7. Salmón al horno con zanahorias, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 8. Boquerones mariposa con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 9. Hamburguesa completa, fruta y lácteo.

Lunes 12. Sopa de pollo y empanadillas de atún, fruta y lácteo.

Martes 13. Tortilla francesa con queso, fruta y lácteo.

Miércoles 14. Huevos fritos con salchichas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 15. Redondo de ternera en salsa, fruta y lácteo.

Viernes 16. Pizza con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 19. Ragout de ternera con verduras, fruta y lácteo.

Martes 20. Salteado de trigueros con gambas, fruta y lácteo.

Miércoles 21. Wok de verduras con pollo, macedonia de fruta y lácteo.

Lunes 26. Filete de caballa con tomate, fruta y lácteo.

Martes 27. Delicias de pollo con tomate, fruta y lácteo.

Miércoles 28. Sepia a la plancha con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 29. Tortilla francesa con jamón, fruta y lácteo.

