

# Febrero



COLEGIO BETICA MUDARRA

Una vez registrado introduce este **código** en nuestra web y podrás descargarte el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano: **KC84B7J3**

Menú elaborado por el departamento de nutrición de

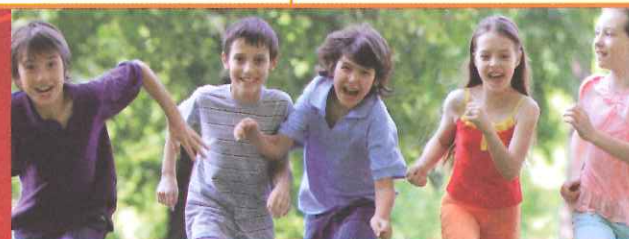


	<b>1</b> ALUBIAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAIZ Y TOMATE  YOGUR PAN	<b>2</b> LENTEJAS MERO AL HORNO ENSALADA  FRUTA PAN	<b>3</b> SOPA DE VERDURA NUGGET DE POLLO LECHUGA Y TOMATE  FRUTA PAN	<b>4</b> ARROZ CON TOMATE FIELETE DE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA  FRUTA PAN	KCAL	542,27
					Hidratos (g)	54,37%
					Proteínas (g)	16,28%
					Lípidos (g)	29,35%
<b>7</b> MACARRONES BOLOÑESA ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUI SANTES  FRUTA PAN	<b>8</b> PATATAS GUI SADAS MUSLITOS DE POLLO CON PISTO  YOGUR PAN	<b>9</b> COCIDO MERLUZA EMPANADA LECHUGA, MAIZ Y TOMATE  FRUTA PAN	<b>10</b> LENTEJAS MAGRO CON TOMATE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE  FRUTA PAN	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS GALLO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE  FRUTA PAN	KCAL	528,76
					Hidratos (g)	54,46%
					Proteínas (g)	15,91%
					Lípidos (g)	29,63%
<b>14</b> LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  FRUTA PAN	<b>15</b> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON JUDIAS VERDES  YOGUR PAN	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS LOMO ADOBADO PATATAS  FRUTA PAN	<b>17</b> COCIDO EMPANADILLAS DE ATUN LECHUGA Y TOMATE  FRUTA PAN	<b>18</b> ESPIRALES CON TOMATE POLLO AL AJILLO CON MENESTRA  FRUTA PAN	KCAL	534,53
					Hidratos (g)	55,22%
					Proteínas (g)	15,42%
					Lípidos (g)	29,36%
<b>21</b> SOPA DE FIDEOS FLAMENQUIN CON PATATAS  FRUTA PAN	<b>22</b> COCIDO ALBONDIGAS CON ENSALADA  YOGUR PAN	<b>23</b> LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  FRUTA PAN	<b>24</b> PAELLA MIXTA SALCHICHAS DE POLLO PATATAS AL HORNO  FRUTA PAN	<b>25</b> PATATAS GUI SADAS FILETE DE LENGUADO EN SALSA CON JUDIAS VERDES  FRUTA PAN	KCAL	574,11
					Hidratos (g)	55,13
					Proteínas (g)	16,09
					Lípidos (g)	28,78

**28**

## ¡EN MOVIMIENTO!

La práctica regular de ejercicio es fundamental para el buen crecimiento de tus hijos.



KCAL

Hidratos (g)

Proteínas (g)

Lípidos (g)

Descubre más información sobre la actividad física en [www.elgustodecrecer.com](http://www.elgustodecrecer.com)

