



LAURA CAÑERO SANCHO
NUTRICIÓN • DIETÉTICA • DEPORTE

NºCol: ARA00219

MENÚ FEBRERO 2021

I.E.S SOBRARBE

1-2 / 5-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis a la carbonara (Nata y queso parmesano)	Judías verdes con patatas	Garbanzos estofados con zanahoria	Paella de verduras con calamar
ALÉRGENOS		LÁCTEOS GLUTEN			PESCADO
2º PLATO	Longaniza asada con patatas	Bacalao a la riojana (Tomate y pimiento)	Pollo al horno	Lubina a la plancha	Pechuga de pavo a la plancha
ALÉRGENOS		PESCADO		PESCADO	
POSTRE	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur natural	Frutero Multicolor

PAN	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco
ALÉRGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LÁCTEOS	GLUTEN

BEBIDA	Agua	Agua	Agua	Agua	
GRUPO DE EDAD					
9 – 13 años (725-798 Kcal)	689	689	671	689	640
Proteínas/ Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	34/33/78	34/33/78	21/27/89	34/33/78	27/20/65
Fibra (gramos)	12	12	12	12	9
14- 18 años (829-1103 Kcal)	765	765	744	765	710
Proteínas / Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	37/36/87	37/36/87	23/30/99	37/36/87	30/22/72

Fibra (gramos)	13	13	13	13	10
----------------	----	----	----	----	----

8-2 / 12-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Arroz tres delicias	Judías blancas con un poco de chorizo	Macarrones a la napolitana	Crema de verduras	Ensalada mixta
ALÉRGENOS			APIO GLUTEN		
2º PLATO	Atún al horno con tomate	Pollo al horno con lechuga	Huevos rellenos de atún con lechuga	Costilla de cerdo al horno	Salchichas de ave con patatas fritas
ALÉRGENOS	PESCADO		HUEVO PESCADO		
POSTRE	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur natural	Frutero Multicolor
PAN	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco
ALÉRGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LÁCTEOS	GLUTEN

BEBIDA	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
--------	------	------	------	------	------

GRUPO DE EDAD					
9 – 13 años (725-798 Kcal)	710	689	731	695	630
Proteínas/ Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	148/19/80	34/33/78	21/33/72	34/33/78	17/26/67
Fibra (gramos)	7	12	10	12	12
14- 18 años (829-1103 Kcal)	788	765	811	765	700
Proteínas / Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	15/21/89	37/36/87	23/36/80	37/36/87	19/29/75
Fibra (gramos)	8	13	11	13	13

15-2 / 17-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1º PLATO	Lentejas estofadas	Ensalada vegetal	Brócoli con jamón serrano, cebolla y salsa

			de tomate
ALÉRGENOS			
2º PLATO	Albóndigas de bacalao con salsa de tomate y pimientos	Salmón al horno con patata y cebolla	Cordero al horno
ALÉRGENOS	PESCADO	PESCADO	
POSTRE	Fruta de Temporada	Yogur natural	Fruta de Temporada
PAN	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco
ALÉRGENOS	GLUTEN	GLUTEN LÁCTEOS	GLUTEN
BEBIDA	Agua	Agua	Agua

GRUPO DE EDAD					
9 – 13 años (725-798 Kcal)	695	671	671		
Proteínas/ Lípidos / Hidratos de carbono (En	34/33/78	21/27/89	21/27/89		

gramos)					
Fibra (gramos)	12	12	12		
14- 18 años (829-1103 Kcal)	765	744	744		
Proteínas / Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	37/36/87	23/30/99	23/30/99		
Fibra (gramos)	13	13	13		
22-2 / 26-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Ensalada mixta	Lentejas estofadas	Fideuá de verduras	Guisantes con patata y jamón	Judías verdes con patata
ALÉRGENOS			GLUTEN		
2º PLATO	Guiso de patatas, sepia y huevo	Lubina a la plancha	Lomo con escalibada	Merluza o liba al horno	Ternera guisada
ALÉRGENOS	PESCADO HUEVO	PESCADO		PESCADO	
POSTRE	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur natural	Frutero Multicolor
PAN	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Blanco

ALÉRGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LÁCTEOS	GLUTEN
BEBIDA	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

GRUPO DE EDAD					
9 – 13 años (725-798 Kcal)	689	689	650	671	671
Proteínas/ Lípidos / Hidratos de carbono (En gramos)	34/33/78	34/33/78	33/26/72	21/27/89	21/27/89
Fibra (gramos)	12	12	10	12	12
14- 18 años (829-1103 Kcal)	765	765	722	744	744
Proteínas / Lípidos /	37/36/87	37/36/87	36/28/80	23/30/99	23/30/99

Hidratos de carbono (En gramos)					
Fibra (gramos)	13	13	11	13	13



14 Alérgenos, obligatorios de especificar siempre en el menú

LAURA CAVERO SANCHO info@auracavero.com **Dietista- Nutricionista**

NºColegiado: ARA00219 Supervisado por Laura Cavero Sancho