



MONTESSORI ECOLÓGICO

FEBRERO de 2022

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

566Kcal P: 20% HC: 58% L: 22% 1	669Kcal P: 14% HC: 47% L: 40% 2	666Kcal P: 12% HC: 52% L: 48% 3	524Kcal P: 16% HC: 52% L: 31% 4	5	6
•CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA •GALLO PEDRO HORNO	•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...) •TORTILLA FRANCESA •ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...) •LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO •YOGUR NATURAL		
604Kcal P: 9% HC: 50% L: 48% 7	565Kcal P: 13% HC: 56% L: 32% 8	660Kcal P: 15% HC: 59% L: 24% 9	525Kcal P: 15% HC: 61% L: 23% 10	523Kcal P: 17% HC: 47% L: 37% 11	12
•ARROZ CON TOMATE FRITO •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO •FRUTA DEL TIEMPO	•GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •ENSALADA DE QUINOA (tomate, maíz...) •FRUTA DEL TIEMPO	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •PATATAS HORNO •YOGUR NATURAL	13
554Kcal P: 9% HC: 65% L: 28% 14	662Kcal P: 19% HC: 45% L: 35% 15	539Kcal P: 14% HC: 52% L: 42% 16	552Kcal P: 15% HC: 58% L: 27% 17	525Kcal P: 16% HC: 52% L: 28% 18	19
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor...) •FRUTA DEL TIEMPO	•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS •ENSALADA COMPLETA (atún, huevo, queso, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	•MACARRONES BOLOÑESA (carne de cerdo, tomate) •ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •MERLUZA JARDINERA (guisantes, champiñón) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •YOGUR NATURAL	20
537Kcal P: 16% HC: 60% L: 25% 21	615Kcal P: 19% HC: 44% L: 35% 22	582Kcal P: 19% HC: 53% L: 28% 23	572Kcal P: 12% HC: 53% L: 34% 24	586Kcal P: 13% HC: 57% L: 31% 25	26
•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) •BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) •FRUTA DEL TIEMPO	•TRIGO (patatas, alubias, hinojos...) •ENSALADA LECHUGA, QUESO Y ATÚN •FRUTA DEL TIEMPO	•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA •YOGUR NATURAL	27
28					