



# MENÚ FEBRERO 2025

## C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHÉ



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: fundaciongoyeneche - Contraseña: acpt004

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 3 AL 7</b>	12803 - FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3)  21403 - MERLUZA AL HORNO (4)  80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:669 Gr.:16 HC:92 Pro: 23	12702 - SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3)  25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)  80203 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:653 Gr.:23 HC:80 Pro: 26	11203 - JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS  22201 - TORTILLA DE PATATA (3)  80204 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <b>PAN INTEGRAL (1)</b> KCal:675 Gr.:19 HC:86 Pro: 28	JUDIAS VERDES REHOGADAS  ABADEJO REBOZADO CON AJO Y PEREJIL (1, 3, 4)  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  YOGUR (7) PAN BLANCO (1) KCal:417 Gr.:18 HC:41 Pro: 19	<b>14506 - CREMA DE VERDURAS (7)</b>  23401 - MAGRO DE CERDO GUISADO CON SALSA DE TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:601 Gr.:21 HC:71 Pro: 24
<b>SEMANA DEL 10 AL 14</b>	<b>113011 - LENTEJAS ECOLOGICAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (Tr.:1)</b>  22105 - HUEVOS AL HORNO CON JAMON YORK Y TOMATE (3)(Tr.:6) 17104 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:716 Gr.:21 HC:90 Pro: 32	<b>14116 - PURE DE COLIFLOR</b>  25201 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  80001 - PATATAS FRITAS  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:661 Gr.:25 HC:74 Pro: 30	16202 - PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo)  21403 - MERLUZA AL HORNO (4)  80205 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR (7)  <b>PAN INTEGRAL (1)</b> KCal:483 Gr.:20 HC:51 Pro: 21	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)  <b>COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28	ESPINACAS REHOGADAS  CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:2, 3, 6, 10, 14)  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:537 Gr.:20 HC:69 Pro: 13
<b>SEMANA DEL 17 AL 21</b>	15102 - ARROZ BLANCO CON TOMATE  21605 - BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (4)  80204 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:651 Gr.:15 HC:104 Pro: 19	11504 - JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS  22204 - TORTILLA DE CALABACIN (3)  80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:628 Gr.:18 HC:77 Pro: 28	14503 - CREMA DE CALABAZA (7)  23211 - FILETES RUSOS (1, 3, 12)  <b>80328 - ARROZ INTEGRAL</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <b>PAN INTEGRAL (1)</b> KCal:847 Gr.:30 HC:94 Pro: 34	<b>11402 - GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</b>  23503 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (Tr.:6, 7)  80203 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:689 Gr.:19 HC:88 Pro: 31	12403 - ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada, verduras y salsa de tomate) (1, 12)(Tr.:3)  25101 - FILETE DE POLLO AL HORNO  80004 - PATATA ASADA  YOGUR (7) PAN BLANCO (1) KCal:838 Gr.:30 HC:97 Pro: 38
<b>SEMANA DEL 24 AL 28</b>	13706 - BROCOLI REHOGADO CON BACON  23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6, 12)  <b>80328 - ARROZ INTEGRAL</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:828 Gr.:37 HC:88 Pro: 21	<b>11314 - LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO Y VERDURAS (Tr.:1)</b>  21426 - MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4)  80208 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:682 Gr.:17 HC:88 Pro: 32	<b>14103 - PURE DE CALABACIN</b>  26103 - RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)  80001 - PATATAS FRITAS  YOGUR (7)  <b>PAN INTEGRAL (1)</b> KCal:545 Gr.:22 HC:60 Pro: 22	12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)  <b>114231 - COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAN BLANCO (1) KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28	