Lunes

Martes

Febrero 2025
LDE00192: DIETA BAJA EN ALIMENTOS FLATULENTOS (lechuga, leguminosas, crucíferas) y
FIBRA (acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas)
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

Miércoles

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes

**25** KCal. 634 H.C. 67 Lip. 22 P. 45 **26** KCal. 623 H.C. 91 Lip. 16 P. 34 **27** KCal. 768 H.C. 100 Lip. 32 P. 22 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN **VERDURAS SALTEADAS PATATAS GUISADAS** GLUTEN MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA **RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS PIMIENTOS** • ENSALADA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

PAN

Jueves

NATILLAS

PAN

YOGUR

PAN

Febrero 2025 LCE00001: CELIACO ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes Martes Miércoles Jueves Lunes 25 KCal. 699 H.C. 67 Lip. 34 P. 37 **26** KCal. 858 H.C. 90 Lip. 33 P. 53 **27** KCal. 694 H.C. 82 Lip. 32 P. 18 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA **NATILLAS PAN SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN** PAN SIN GLUTEN

Lunes

Martes

Febrero 2025
LAL01171: NO BACALAO, FRUTOS SECOS, MARISCO
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

Miércoles

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes

25 KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 920 H.C. 105 Lip. 33 P. 56 **27** KCal. 756 H.C. 97 Lip. 32 P. 22 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA **NATILLAS** PAN PAN PAN

Lunes

Febrero 2025
LAL00030: NO FRUTOS SECOS, PESCADO
ADULTO/COMIDA/MENU ADULTO

Miércoles

Martes

IES. SAN FERNANDO

Viernes

25 KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 885 H.C. 104 Lip. 32 P. 52 **27** KCal. 756 H.C. 97 Lip. 32 P. 22 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON TORTILLA DE PATATA HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA CASERA CON ZANAHORIA BABY <u>CHAMPIÑONES</u> • ENSALADA LECHUGA YOGUR NATILLAS FRUTA DE TEMPORADA PAN PAN PAN

Lunes

**Febrero 2025**LAL00753: NO FRUTOS SECOS, GUISANTES, KIWI, LECHUGA, MARISCO, MELON, PLATANO, PRUNIDOS, SANDIA, TOMATE CRUDO, ZANAHORIA

ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**IES. SAN FERNANDO** 

**26** KCal. 824 H.C. 99 Lip. 27 P. 51 **27** KCal. 815 H.C. 106 Lip. 34 P. 21 **25** KCal. 2289 H.C. 118 Lip. 63 P. 317 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **ARROZ BLANCO** SOPA CON FIDEOS DE MAIZ LOMO DE CERDO FRESCO A LA MERLUZA A LA VIZCAINA CON **PLANCHA** TORTILLA DE PATATA **PIMIENTOS** • PATATA COCIDA **MANZANA YOGUR NATURAL NATILLAS** PAN PAN PAN

Febrero 2025
LAL00180: NO FRUTOS SECOS, LEGUMINOSAS
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

**IES. SAN FERNANDO** 

Miércoles Viernes Martes Jueves Lunes **25** KCal. 634 H.C. 67 Lip. 22 P. 45 **26** KCal. 701 H.C. 93 Lip. 21 P. 39 **27** KCal. 820 H.C. 106 Lip. 34 P. 22 **VERDURAS SALTEADAS PATATAS GUISADAS** SOPA CON FIDEOS DE MAIZ TORTILLA DE PATATA MERLUZA A LA VIZCAINA CON **RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR NATILLAS FRUTA DE TEMPORADA PAN PAN PAN

Lunes

Febrero 2025
LAL00154: NO FRUTOS SECOS, MARISCO
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

Miércoles

Martes

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes

25 KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 920 H.C. 105 Lip. 33 P. 56 **27** KCal. 756 H.C. 97 Lip. 32 P. 22 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA **NATILLAS** PAN PAN PAN

Lunes

Martes

Febrero 2025
LAL00027: NO FRUTOS SECOS, HUEVO, MARISCO
ADULTO/COMIDA/MENU ADULTO

Miércoles

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes

25 KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 920 H.C. 105 Lip. 33 P. 56 **27** KCal. 937 H.C. 100 Lip. 46 P. 38 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS CON HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON SALSA DE TOMATE CASERO Y PATATAS CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA **NATILLAS** PAN PAN PAN

Febrero 2025
LAL00004: NO LECHE
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes Martes Miércoles Jueves Lunes 25 KCal. 675 H.C. 70 Lip. 31 P. 37 **26** KCal. 920 H.C. 105 Lip. 33 P. 56 **27** KCal. 610 H.C. 69 Lip. 27 P. 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) SOPA CARNAVAL HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA POSTRE FERMENTADO DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN PAN PAN

Febrero 2025 LAL00005: NO PESCADO ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes Martes Miércoles Jueves Lunes **25** KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 885 H.C. 104 Lip. 32 P. 52 **27** KCal. 759 H.C. 91 Lip. 32 P. 27 JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) SOPA CARNAVAL HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON TORTILLA DE PATATA CHAMPIÑONES CASERA CON ZANAHORIA BABY • ENSALADA LECHUGA YOGUR NATILLAS FRUTA DE TEMPORADA PAN PAN PAN

Febrero 2025
LDIETAEMRG: MENU DE EMERGENCIA
INFANTIL/COMIDA/MENU ADULTO

**IES. SAN FERNANDO** 

Martes Miércoles Jueves Viernes Lunes 25 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 **26** KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 **27** KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 ARROZ BLANCO PURE DE ZANAHORIA PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA FILETE DE POLLO PLANCHA CON LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA **CON PATATAS** PATATAS **CON PATATAS** FRUTA DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA

Lunes

Febrero 2025
LAL00002: NO FRUTOS SECOS
ADULTO / COMIDA / MENU ADULTO

Martes

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes

25 KCal. 762 H.C. 82 Lip. 33 P. 40 **26** KCal. 920 H.C. 105 Lip. 33 P. 56 **27** KCal. 756 H.C. 97 Lip. 32 P. 22 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) **GLUTEN** HAMBURGUESA EN SALSA BARBACOA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA BABY **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA NATILLAS PAN PAN PAN

Jueves

Miércoles

Febrero 2025 LDE00078: SIN SAL AÑADIDA ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL

**IES. SAN FERNANDO** 

Viernes Martes Miércoles Jueves Lunes **25** KCal. 804 H.C. 72 Lip. 43 P. 39 **26** KCal. 755 H.C. 100 Lip. 19 P. 50 **27** KCal. 659 H.C. 60 Lip. 35 P. 29 CREMA DE JUDIAS VERDES ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SOPA DE LLUVIA HAMBURGUESA A LA PLANCHA MERLUZA A LA VIZCAINA CON TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA **PIMIENTOS** • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO FRUTA DE TEMPORADA **GELATINA SIN AZUCAR** PAN SIN SAL PAN SIN SAL PAN SIN SAL