

MENÚ FEBRERO 2019

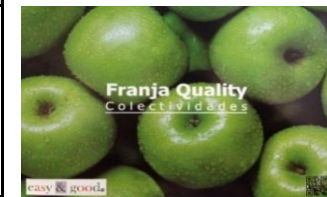
DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12}/Cereales varios¹/
Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva/
Mantequilla^{6,7}/Mermelada



VIERNES 1
CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i>
CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Grilled meat with carrots</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with vegetables</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUISO DE LENTEJAS CON POLLO (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Lentils with chicken</i> MERLUZA AL HORNO (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	DÍA DE LA ENSEÑANZA
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
DÍA NO LECTIVO	MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALAO/SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESTOFADO DE JUDIAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
	Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ESPAGUETIS CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON MAGRO (ZANAHORIA, PIMIENTO, MAGRO CERDO) <i>Rice with pork</i> FOGONERO/SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 769 - Prot: 25,7 gr HDC: 99 gr. - Lip: 27,3 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr - Lip: 29,20 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
CAZUELA DE LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, TOMATE, ZANAHORIA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON CHAMPIÑONES (CHAMPIÑÓN, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA AL HORNO (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	



easy & good

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos