servicios hosteleros marín

DIETA	SIN PESCADO
MES	FEBRERO 2024
CENTRO	Colegio La Inmaculada Concepción.

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

	LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1º PLATO				1 Sopa de picadillo (1,3,7)	2 Judías verdes con tomate
2º PLATO				Filete de pollo con ensalada mixta (13)	Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13)
POSTRE				Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)
				Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35	Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34
1º PLATO	5 Crema de zanahoria	6 Alubias blancas con verduras	7 Judías verdes rehogadas	8 Macarrones con tomate (1,3)	9 Patatas guisadas con verduras
2º PLATO	San jacobo con ensalada mixta (1,3,6,7,13)	Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	Albóndigas de ternera a la jardinera (1,3,6,7,13)	Cinta de sajonia en salsa con ensalada (6,7,13)	Tortilla francesa con ensalada (3,13)
POSTRE	Naranja y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Mandarina y leche (7)
	Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20	Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29
1º PLATO	12 Lentejas estofadas con verduras	13 Fideuá de verduras (guisantes, pimiento, tomate) (1,3,13) (sin pescado y marisco)	14 Crema de verduras *(guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla)*	15 Sopa de cocido (1,3,9)	16 Caracolas con tomate y queso (1,7,3)
2º PLATO	Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta (13)	Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13) (sin atún)	Garbanzos, repollo, pollo, zanahoria y patata (9)	Filete de cerdo en su jugo con ensalada mixta (13)
POSTRE	Melocotón en almibar y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)
	Cal 604 Prot 28 HC 54 Gr 32	Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	Cal 611 Prot 29 HC 45 Gr 35	Cal 715 Prot 31 HC 73 Gr 28	Cal 634 Prot 37 HC 63 Gr 26
1º PLATO	19 Crema de zanahoria	20 Sopa de estrellas (1,3)	21 Macarrones con tomate y queso (1,3,7)	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
2º PLATO	Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13)	Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13)	Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13)		
POSTRE	Plátano y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)		
	Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32	Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28	Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26		
1º PLATO	26 Arroz con tomate	27 Sopa de fideos (1,3)	28 Judías verdes rehogadas con cebollita	29 Lentejas estofadas con verduras	
2º PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)	Muslitos de pollo con ensalada mixta (13)	Albóndigas de ternera en salsa a la jardinera (1,3,6,7,13)	Filete de cerdo en su jugo con ensalada mixta (13)	
POSTRE	Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Lácteo (7)	Naranja y leche (7)	
	Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	Cal 628 Prot 34 HC 60 Gr 28	Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	Cal 604 Prot 28 HC 51 Gr 32	

ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5. Cacahuetes 6. Soja 7. Leche 8. F. cáscara 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Altramuces 13. Sulfitos 14. Moluscos

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos Según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Dietista.
Nº colegiada: COPTESSCV-2844