servicios hosteleros marín

DIETA	BASAL
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
				1 1º PLATO: Sopa de picadillo (1,3,7) 2º PLATO: Filete de pollo con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35	2 1º PLATO: Judías verdes con tomate 2º PLATO: Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34
	5 1º PLATO: Crema de zanahoria 2º PLATO: San jacobo con ensalada mixta (1,3,6,7,13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	6 1º PLATO: Alubias blancas con verduras 2º PLATO: Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	7 1º PLATO: Judías verdes rehogadas 2º PLATO: Albóndigas de ternera a la jardinera (1,3,6,7,13) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	8 1º PLATO: Macarrones con tomate (1,3) 2º PLATO: Merluza a la andaluza con ensalada (1,4,13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20	9 1º PLATO: Patatas guisadas con verduras 2º PLATO: Tortilla francesa con ensalada (3,13) POSTRE: Mandarina y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29
	12 1º PLATO: Lentejas estofadas con verduras 2º PLATO: Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 604 Prot 28 HC 54 Gr 32	13 1º PLATO: Fideuá mixta (guisantes, pimiento, tomate y marisco) (1,2,3,4,13,14) 2º PLATO: Escalope de pollo con ensalada mixta (1,3,13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	14 1º PLATO: Crema de verduras *(guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* 2º PLATO: Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 611 Prot 29 HC 45 Gr 35	15 1º PLATO: Sopa de cocido (1,3,9) 2º PLATO: Garbanzos, repollo, pollo, zanahoria y patata (9) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 715 Prot 31 HC 73 Gr 28	16 1º PLATO: Caracolas con tomate y queso (1,7,3) 2º PLATO: Merluza al horno con tomate y ensalada (4,13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 634 Prot 37 HC 63 Gr 26
	19 1º PLATO: Crema de zanahoria 2º PLATO: Croquetas y empanadillas con ensalada mixta (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32	20 1º PLATO: Sopa de estrellas (1,3) 2º PLATO: Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28	21 1º PLATO: Macarrones con tomate y queso (1,3,7) 2º PLATO: Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
	26 1º PLATO: Arroz con tomate 2º PLATO: Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	27 1º PLATO: Sopa de fideos (1,3) 2º PLATO: Muslitos de pollo con ensalada mixta (13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 628 Prot 34 HC 60 Gr 28	28 1º PLATO: Judías verdes rehogadas con cebollita 2º PLATO: Albóndigas de ternera en salsa a la jardinera (1,3,6,7,13) POSTRE: Lácteo (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	29 1º PLATO: Lentejas estofadas con verduras 2º PLATO: Bacalao en salsa verde con ensalada (4,13) POSTRE: Naranja y leche (7) 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

FEBRERO 2024.
SUGERENCIAS CENAS.

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	2 Filete de pollo a la plancha con arroz frito
5 Salmón con quinoa y verduras	6 Crema de calabacin Revuelto de ajetes y gambas	7 Sopa de fideos Filete de pollo al limon	8 Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	9 Sopa juliana Solomillos de pavo en salsa de setas
12 Sopa de fideos Filete de cerdo con ensalada mixta	13 Musaka de berenjenas gratinadas	14 Merluza al horno con pimientos asados	15 Crema de calabacin Revuelto de ajetes y gambas	16 Acelgas con zanahoria Empanadillas de atún al horno
19 Filete de cerdo en salsa de manzana	20 Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	21 Bonito encebollado con pimientos	22 Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con patatas fritas	23 Verdura en tempura Boquerones rebozados
26 Musaka de berenjenas gratinadas	27 Salmón con quinoa y verduras	28 Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	29 Crema de calabaza Solomillos de pavo en salsa de setas	Bonito encebollado con pimientos