

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
Crema de verduras Emperador a la plancha	Filetes rusos con pisto	Crema de calabaza Bacalao a la vizcaína	Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	Filete de pollo a la plancha con arroz frito
10	11	12	13	14
Salmón con quinoa y verduras	Crema de zanahoria Revuelto de ajetes y gambas	Sopa de fideos Filete de pollo al limón	Puré de calabacín Tortilla de atún	Sopa juliana Solomillitos de pavo en salsa de setas
17	18	19	20	21
Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	Merluza rebozada con pimientos asados	Crema de calabaza Filete de cerdo en salsa manzana	Huevos revueltos con salchichas y ensalada de tomate	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera
24	25	26	27	28
Crema de verduras Tortilla de queso	Bonito encabollado con pimientos	Musaka de berenjenas gratinada	Sopa de cebolla Bacalao con tomate	NO LECTIVO

FEBRERO CURSO 2020/2021



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3 Caracolas al gratén  Cinta de lomo con ensalada mixta  Natillas  Kcal 830 Prot38 Lip34 Hc93	4 Crema de zanahoria (patata, zanahoria y puerro) San Jacobo con ensalada mixta  Naranja y leche  Kcal 758.6 Prot31.5 Lip48.72 Hc 43.9	5 Sopa de estrellitas  Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Manzana y leche  Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	6 Garbanzos estofados (chorizo, patata, pimiento, tomate y cebolla) Escalope de cerdo con ensalada mixta  Yogur  Kcal 746 Prot49 Lip34 Hc61	7 Patatas guisadas Merluza en salsa verde con ensalada completa  Mandarina y leche  Kcal 643 Prot29 Lip31 Hc62
10 Lentejas de la abuela (chorizo, patata, pimiento y cebolla) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta  Plátano Kcal 802 Prot52 Lip34 Hc72	11 Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera con patatas fritas  Manzana y leche  Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	12 Arroz con tomate Palitos de Merluza y empanadillas con ensalada mixta  Yogur  Kcal 732 Prot25 Lip32 Hc86	13 Patatas con chorizo Salchichas frescas con ensalada mixta  Mandarina y leche  Kcal 735 Prot28 Lip35 Hc77	14 Espaguetis con beicon  Gallo rebozado con ensalada mixta  Pera y leche  Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86
17 Crema de puerros (patata y puerros) San Jacobo de york y queso con ensalada mixta  Manzana y leche  Kcal 676 Prot14 Lip36 Hc74	18 Garbanzos estofados con chorizo (chorizo, patata, pimiento y cebolla) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta  Plátano y leche  Kcal 873 Prot36.6 Lip 33.12 Hc105.5	19 Macarrones a la boloñesa (tomate y carne picada)  Cinta de lomo con ensalada mixta  Naranja Kcal 710.9 Prot 32.9 Lip 33.9 Hc58.5	20 Sopa de estrellitas  Contramuslos de pollo asado con patatas fritas Yogur  Kcal 688 Prot30 Lip32 Hc70	21 Arroz tres delicias  Filete de Lenguado a la andaluza con ensalada mixta  Mandarinas y leche  Kcal 792 Prot37 Lip32 Hc89
24 Lentejas a la campesina (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento verde) Salchichas frescas con puré de patata  Plátano y leche  Kcal 762 Prot37 Lip38 Hc68	25 Coditos gratinados  Filete de pollo empanado con ensalada mixta  Pera y leche  Kcal 853 Prot44 Lip33 Hc95	26 Puré de verduras (acelgas, puerro, zanahoria y patata) Merluza en salsa verde con ensalada mixta  Yogur  Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63	27 Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas  Manzana Kcal 770 Prot40 Lip34 Hc76	28 NO LECTIVO  Kcal 770 Prot40 Lip34 Hc76

-  ALTRAMUZ
-  APIO
-  CACAHUETES
-  CEREALES CON GLUTEN
-  CRUSTÁCEOS
-  FRUTOS SECOS
-  HUEVOS
-  LÁCTEOS
-  MOLUSCOS
-  MOSTAZA
-  SÉSAMO
-  SOJA
-  PESCADO
-  SULFITOS