





## Comedor: Menú Febrero / Dining room: Menu in February / Février menu à manger



	Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
					<b>01-02-19</b>
					Espaguetis napolitana Merluza al horno con ajito y perejil Ensalada de lechuga, tomate y soja Fruta fresca Kcal: 634 HC: 90 Prot: 24 Líp: 27 Verdura, Huevo, Patata y Yogur
	<b>04/02/19</b>	<b>05/02/19</b>	<b>06/02/19</b>	<b>07/02/19</b>	<b>08/02/19</b>
	Crema de verduras Huevos fritos Patatas fritas Yogur Kcal: 653 HC: 76 Prot: 26 Líp: 25 Verdura, Pollo, Pasta y Fruta	Macarrones con chorizo Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Kcal: 606 HC: 94 Prot: 18 Líp: 36 Verdura, Huevo, Arroz y Yogur	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Berenjena rebozada Fruta fresca Kcal: 527 HC: 62 Prot: 23 Líp: 30 Verdura, Pescado, Patata y Fruta	Alubias blancas con calabaza Lenguado rebozado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca Kcal: 648 HC: 78 Prot: 26 Líp: 45 Verdura, Cerdo, Pasta y Fruta	<b>DÍA DE LA ENSEÑANZA NO LECTIVO</b>
	<b>11/02/19</b>	<b>12/02/19</b>	<b>13/02/19</b>	<b>14/02/19</b>	<b>15/02/19</b>
	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 604 HC: 76 Prot: 17 Líp: 25 Verdura, Huevo, Patata y Yogur	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Flan de vainilla Kcal: 526 HC: 70 Prot: 23 Líp: 25 Verdura, Ternera, Pasta y Fruta	Judías verdes rehogadas con patatas Canelones de carne gratinados Fruta fresca Kcal: 608 HC: 71 Prot: 22 Líp: 21 Arroz, Pavo, Verdura y Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca Kcal: 635 HC: 71 Prot: 24 Líp: 24 Verdura, Pescado, Patata y Fruta
	<b>18/02/19</b>	<b>19/02/19</b>	<b>20/02/19</b>	<b>21/02/19</b>	<b>22/02/19</b>
	Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas dado Fruta fresca Kcal: 626 HC: 65 Prot: 25 Líp: 24 Pasta, Huevo, Verdura y Fruta	Arroz tres delicias Lenguado rebozado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Kcal: 694 HC: 87 Prot: 32 Líp: 34 Verdura, Cerdo, Patata y Yogur	Patatas guisadas con magro Tortilla de queso Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Yogur Kcal: 665 HC: 67 Prot: 27 Líp: 28 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Lentejas caseras Atún al horno con tomate Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca Mesa Del Descubrimiento: Salsa de tomate. Ingredientes y elaboración. Variedades de tomate Kcal: 606 HC: 78 Prot: 26 Líp: 21 Verdura, Pollo, Pasta y Fruta	Tallarines a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Pisto Fruta fresca Kcal: 718 HC: 86 Prot: 29 Líp: 26 Arroz, Pescado azul, Verdura y Fruta
Todos los días pan y agua Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche. Recomendaciones Cena <span style="background-color: orange; width: 15px; height: 10px; display: inline-block;"></span> HC / Prot / Líp están expresados en gramos Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a. La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.	<b>25/02/19</b>	<b>26/02/19</b>	<b>27/02/19</b>	<b>28/02/19</b>	
	Brócoli rehogado San jacobito casero Patatas chips Fruta fresca Kcal: 647 HC: 672 Prot: 33 Líp: 33 Pasta, Pavo, Verdura y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Natillas de vainilla Kcal: 671 HC: 77 Prot: 23 Líp: 32 Verdura, Pescado, Patata y Fruta	Coditos gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y soja Fruta fresca Kcal: 568 HC: 67 Prot: 26 Líp: 29 Verdura, Ternera, Arroz y Yogur	Crema de puerros Pollo al chilindrón Calabacín rebozado Fruta fresca Kcal: 617 HC: 67 Prot: 22 Líp: 24 Verdura, Huevo, Patata. y Fruta	

Verdura, Huevo, Patata. y Fruta