




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



	<b>Lunes / Monday</b>	<b>Martes / Tuesday</b>	<b>Miércoles/Wednesday</b>	<b>Jueves / Thursday</b>	<b>Viernes / Friday</b>
 <p>Estoy al alcance de tu mano...</p>	<b>01/02/18</b>			<b>01/02/18</b>	<b>02/02/18</b>
				Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca  Kcal: 588 HC: 73 Prot: 19 Líp: 25 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Patatas guisadas con pavo Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca  Kcal: 439 HC: 54 Prot: 20 Líp: 26 Verdura, Huevo, Patata y Fruta
 <p>¡Este es mi territorio!</p>	<b>05/02/18</b>	<b>06/02/18</b>	<b>07/02/18</b>	<b>08/02/18</b>	<b>09/02/18</b>
	Lentejas caseras Huevos fritos Patatas fritas Yogur  Kcal: 763 HC: 78 Prot: 48 Líp: 23 Verdura, Pollo, Arroz y Fruta	Fideuà Dados de pez espada con tomate Calabacín rebozado Fruta fresca  Kcal: 604 HC: 91 Prot: 22 Líp: 29 Verdura, Cerdo, Patata y Fruta	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Albóndigas de ternera con verduras Champiñones salteados guarnición Fruta fresca  Kcal: 667 HC: 84 Prot: 20 Líp: 29 Verdura, Pescado, Pasta y Fruta	Coliflor gratinada San jacobó Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca  Kcal: 622 HC: 66 Prot: 30 Líp: 21 Patata, Huevo, Verdura y Fruta	Crema de verduras Ragout de pavo estofado Patatas fritas dado Fruta fresca  Kcal: 533 HC: 69 Prot: 24 Líp: 24 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur
 <p>¡Ahora me toca a mí!</p>	<b>12/02/18</b>	<b>13/02/18</b>	<b>14/02/18</b>	<b>15/02/18</b>	<b>16/02/18</b>
	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur  Kcal: 640 HC: 72 Prot: 28 Líp: 23 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca  Kcal: 582 HC: 90 Prot: 18 Líp: 28 Patata, Pavo, Verdura y Fruta	Espaguetis gratinados Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca  Kcal: 601 HC: 80 Prot: 26 Líp: 35 Verdura, Huevo, Patata y Yogur
<p>Todos los días pan y agua</p> <p>Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche.</p> <p>Recomendaciones Cena <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px;">  </span></p> <p>HC / Prot / Líp están expresados en gramos.</p> <p>Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a.</p> <p>La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.</p>	<b>19/02/18</b>	<b>20/02/18</b>	<b>21/02/18</b>	<b>22/02/18</b>	<b>23/02/18</b>
	Lentejas caseras Huevos con tomate y salchicha Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Yogur  Kcal: 609 HC: 75 Prot: 43 Líp: 27 Verdura, Cerdo, Arroz y Fruta	Espirales boloñesa Palometa en salsa española Ensalada de tomate Fruta fresca  Kcal: 622 HC: 81 Prot: 18 Líp: 33 Verdura, Huevo, Patata y Fruta	Alubias blancas estofadas Rotí de pavo Verduritas dado Fruta fresca  Kcal: 687 HC: 82 Prot: 29 Líp: 43 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con tomate Patatas fritas Fruta fresca  Kcal: 663 HC: 76 Prot: 22 Líp: 27 Verdura, Pollo, Pasta y Fruta	Arroz blanco con tomate Halibut al horno con limón Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca  Kcal: 606 HC: 90 Prot: 23 Líp: 25 Pasta, Pescado, Verdura y Fruta
	<b>26/02/18</b>	<b>27/02/18</b>	<b>28/02/18</b>		
	Sopa de estrellas Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca  Kcal: 665 HC: 77 Prot: 26 Líp: 25 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria dado Flan de vainilla  Kcal: 634 HC: 76 Prot: 31 Líp: 31 Verdura, Pavo, Pasta y Yogur	Códigos salteados Atún al horno con tomate Calabacín rebozado Fruta fresca  Kcal: 637 HC: 76 Prot: 24 Líp: 28 Verdura, Pollo, Patata y Fruta		