

MENÚS COMEDORES ESCOLARES FEBRERO 2018



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 2)</b>				Marmitako (guiso de patatas, pimientos, cebolla, tomate, pimentón y marrajo) <b>Contiene: pescado</b> Aguja de cerdo con tomate, pimiento y cebolla. Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal:847 Prot: 44.8 H.C.: 110 Lípi: 26	Judías blancas estofadas (cebolla, tomate, pimentón, ajo y laurel) <b>Contiene: legumbres</b> Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes) <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta/yogur, agua y pan <b>Contiene: gluten y leche</b>  Kcal: 897 Prot:47 H.C.:121 Lípi: 30
<b>2ª SEMANA (DEL 5 AL 9)</b>	Lentejas guisadas con calabacín, cebolla, tomate. <b>Contiene: legumbres</b> Jamoncitos de pollo al horno con patatas. Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 725 Prot: 33 H.C.: 107 Lípi: 20	Arroz blanco con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y pepino. <b>Contiene: pescado</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 678 Prot: 40.7 H.C.: 85.7 Lípi:21	Montaña de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, patatas) con aceite de oliva virgen extra. <b>Contiene: legumbres</b> Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. <b>Contiene: gluten y soja.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 742 Prot: 43.5 H.C.: 84.5 Lípi: 22.9	Judías pintas estofadas con arroz. <b>Contiene: legumbres</b> Tortilla de patata con lechuga y aceitunas. <b>Contiene: huevo</b> Fruta, agua y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal:750 Prot: 36 H.C.: 79 Lípi: 24.1	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Caella con tomate, calabacín y cebolla. <b>Contiene: pescado</b> Fruta/yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>  Kcal: 736 Prot: 44 H.C.:112 Lípi:23
<b>3ª SEMANA (DEL 12 AL 16)</b>	Arroz a banda (pimiento, tomate, cebolla, pimentón, puntas de calamar) <b>Contiene: gluten, pescado, moluscos y crustáceos</b> Bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: pescado y gluten.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 705 Prot: 33.5 H.C.: 111 Lípi: 24.2	Potaje de judías blancas (cebolla, zanahoria, acelgas, tomate, calabaza) <b>Contiene: legumbres</b> Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 781 Prot: 48.1 H.C.: 121.1 Lípi:11.8	Macarrones con tomate, atún y cebolla. <b>Contiene: gluten y huevo</b> Tortilla francesa con lechuga. <b>Contiene: huevo</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 750 Prot: 38 H.C.: 109 Lípi: 45	Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: gluten y huevo.</b> Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo, chorizo. <b>Contiene: legumbres y lactosa</b> Fruta, agua y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal:833 Prot: 30.4 H.C.: 114.1 Lípi: 23	Puré de calabacín, patata, puerro y aceite de oliva virgen extra. Palometa en salsa vizcaína. <b>Contiene: pescado</b> Fruta/yogur pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>  Kcal: 747 Prot:42 H.C.:129 Lípi: 22
<b>4ª SEMANA (DEL 19 AL 23)</b>	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín, brócoli) <b>Contiene: gluten</b> Pavo en salsa con patatas dado. Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 785 Prot: 37.2 H.C.: 107 Lípi: 28	Estofado de judías pintas (cebolla, zanahoria, patata, tomate, pimiento). <b>Contiene: legumbres</b> Tortilla de calabacín con ensalada <b>Contiene: huevo</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 745 Prot: 32 H.C.: 78 Lípi:23	Crema de verduras de judías verdes, calabaza y patata con aceite de oliva virgen extra. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y mayonesa <b>Contiene: pescado y huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 747 Prot: 34 H.C.: 129 Lípi: 36.5	Lentejas guisadas (calabacín, cebolla, pimiento, zanahoria) <b>Contiene: legumbres</b> Ternera estofada con champiñones. Fruta, agua y pan integral <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 746 Prot: 31 H.C.: 105 Lípi: 27	Espaguetis con tomate y queso. <b>Contiene: gluten, huevo y leche.</b> Cazón adobado (vinagre, perejil, harina y ajo) con ensalada de lechuga. <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta/yogur pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>  Kcal: 710 Prot:31.1 H.C.:59.1 Lípi: 20.7
<b>5ª SEMANA (DEL 26 AL 28)</b>	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen extra. Pollo con menestra especial de verduras (judías verdes, alcachofa, espárrago, champiñones, coliflor, guisantes) <b>Contiene: legumbres</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 780 Prot: 40.5 H.C.: 87 Lípi: 22.3	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten, huevo</b> Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo. <b>Contiene: legumbres y lactosa</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 833 Prot: 30.4 H.C.: 114.1 Lípi: 23	Arroz con tomate frito casero. Merluza en salsa vasca con guisantes. <b>Contiene: gluten, pescado y legumbres</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 712 Prot: 46.60 H.C.:85.7 Lípi: 21		

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 2)</b>				Arroz tres delicias. Lenguado con tomate natural. Yogur y pan	Patatas y pimientos. Tortilla francesa con ensalada. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 5 AL 9)</b>	Duelos y quebrantes. Queso con ensalada. Yogur y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Pechuga de pavo adobada con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Sopa de ave con estrellitas. Salmón con ensalada. Yogur y pan.	Empanada. Chorizos y patatas. Refresco Fruta y pan.	Puré de verduras. Pechuga de pollo con ensalada. Yogur y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 12 AL 16)</b>	Judías verdes con jamón. Hamburguesa de ternera con patatas. Fruta y pan.	Calabacín salteado con cebolla. Salchichas de pavo con mayonesa. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Pechuga de pollo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Berenjena rellena. Yogur y pan.	Huevos revueltos. Fiambres. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DEL 19 AL 23)</b>	Judías verdes con tomate. Filete de pollo con ensalada. Yogur y pan.	Tomate, cebolla y sardinillas. Rollitos de espárragos con jamón york. Fruta y pan.	Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo con patatas. Yogur y pan.	Patatas, Beicon y huevo. Fruta y pan.	Patata, coliflor y brócoli cocido con aceite de oliva virgen extra. Salchichas adobadas. Yogur y pan.
<b>5ª SEMANA (DEL 26 AL 28)</b>	Arroz tres delicias. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Revuelto de espárragos, gambas y huevos. Jamón york con lechuga. Yogur y pan.	Patatas panaderas con pimientos. Beicon. Fruta y pan.		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.