

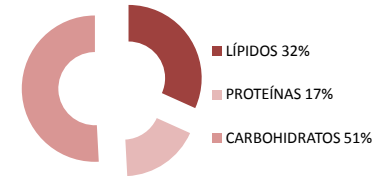
	JUEVES 01		VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Crema de calabaza Pollo al chilindrón con patatas fritas		Lentejas c/verduras Rabas de calamar con mayonesa			
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan blanco		Postre lácteo Pan blanco			
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)	648,89		667,55		658,22	
Lípidos (g)	23,56		24,45		24,00	
Proteínas (g)	25,67		31,55		28,61	
Carbohidrato(g)	81,45		80,55		81,00	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/jamón Cinta de lomo adobada a la plancha	Alubias pintas c/arroz Tortilla de atún con tomate aliñado	Sopa de estrellitas Albóndigas mixtas en salsa jardinera	Arroz milanesa San jacob casero con ensalada mixta	Macarrones pomodoro Tilapia rebozado con ensalada verde	
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)	593,07	697,09	666,75	791,37	688,53	687,36
Lípidos (g)	22,34	27,41	27,78	38,42	18,26	26,84
Proteínas (g)	28,95	29,72	31,53	35,91	27,86	30,79
Carbohidrato(g)	82,74	83,15	73,00	95,24	106,41	88,11
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Huevos fritos con jamón	Judías blancas c/verduras Pollo stroganoff con champiñones	Espaguetis al ajillo Merluza en salsa verde con guisantes	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)	762,43	596,33	668,72			675,82
Lípidos (g)	29,78	16,11	17,82			21,24
Proteínas (g)	23,81	38,67	27,21			29,90
Carbohidrato(g)	101,31	77,00	103,72			94,01
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Espirales carbonara Tortilla de jamón con maíz y zanahoria	Crema de calabaza Escalope de ternera con ensalada	Judías pintas c/arroz Salchichas cocidas con tomate	Patatas guisadas Salteado de pollo con verduras	Potage de vigilia Merluza empanada con mayonesa	
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)	830,82	620,32	823,91	550,13	644,25	693,89
Lípidos (g)	33,57	27,03	25,68	13,54	25,03	24,97
Proteínas (g)	31,10	24,07	42,93	27,41	27,43	30,59
Carbohidrato(g)	105,06	70,03	106,38	79,15	73,04	86,73
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01/03	VIERNES 02/03	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Croquetas de jamón con ensalada	Coditos boloñesa Filete de pollo a la plancha con guisantes	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha con ensalada			
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)	664,52	711,68	816,48			730,89
Lípidos (g)	26,05	21,13	33,30			26,82
Proteínas (g)	28,97	34,34	29,28			30,86
Carbohidrato(g)	78,88	101,12	99,92			93,31

CONSEJO DE FEBRERO

Hay muchas formas de comer
productos del mar,
¡y sin espinas!



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



				JUEVES 01	VIERNES 02
PRIMER PLATO				Rolls vegetales con aguacate y atún	Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO					Cinta de sajonia con patatas
GUARNICIÓN				LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE				PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN					
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Pimientos asados rellenos de pollo	Brócoli rehogado	Berenjenas rellenas de jamón y queso	Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO	Mejillones al vapor		Cazón en adobo		Tortilla francesa
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Guisantes con jamón	Crema de zanahoria	Noodles caseros de calabacín y gambas	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO	Filete de ternera a la plancha	Filetes de abadejo al horno			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga	Pisto manchego con huevos escalfados	Escalivada con filetes de melva sobre pan de ajo	Sopa de fideos
SEGUNDO PLATO	Merluza al horno				Tortitas de verduras
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01/03	VIERNES 02/03	
PRIMER PLATO	Ensalada verde	Menestra de verduras	Judías verdes salteadas		
SEGUNDO PLATO	Brochetas de magro con manzana	Dorada al horno	Pechuga de pollo		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO		

SUGERENCIAS DE RECETA

Pimientos rellenos: preparar un salteado de verduras con pollo. Añadir alguna salsa casera (de tomate, leche evaporada, de manzana...). A continuación rellenar los pimientos y podemos terminar con una capa de salsa y encima un huevo de codorniz. Finalmente hornear a 180°C durante 30 minutos.



Noodles de calabacín con gambas: ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y añadimos ajo y pimiento picado. Cocinamos todo durante un par de minutos removiendo constantemente. Añade las gambas peladas a la sartén y sigue removiendo durante unos 3 minutos aproximadamente. Una vez estén cocinadas agrega el vino blanco y el zumo de limón a la sartén, y deja que reduzca bastante (asegurar de evaporar todo el alcohol). Finalmente añade las tiras de calabacín que previamente has loncheado con la ayuda de un mandelina, y remueve durante unos 2 minutos más. Termina sazonando con sal, pimienta y un poco de perejil.



Tortas de verduras: 1 calabacín, 3 zanahorias, 1 cebolleta, 1 ajo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharas de harina y especias al gusto. Se lavan, pelan y cortan todas las verduras. Batimos los huevos y agregamos a las verduras, junto con la harina y las especias. Mezclamos hasta homogeneizar los ingredientes y damos la forma deseada. En un sartén un poco de aceite, doramos por ambas partes.

