

SCHOOL MENU

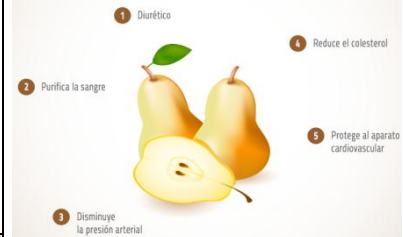
FEBRERO/FEBRUARY

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			<p>Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
<p>Crema de calabaza (calabaza y patata)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de pasta (pasta integral, atún, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizos in gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Paella mixta (arroz, carne de pollo y cerdo, calamar, gambas, pimiento verde y ajo y cebolla)</p> <p>Fletán en salsa de champiñones (champiñón)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de verduras (calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p>Ternera guisada a la jardinera con patatas (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
<h3>DÍA NO LECTIVO</h3>	<h3>DÍA NO LECTIVO</h3>	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Salteado de guisantes con gambas (guisante, gamba y cebolla)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Natillas caseras (leche, vainilla, maicena y azúcar)</p> <p>Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata y puerro) con jamón salteado</p> <p>Pollo guisado a la naranja (cebolla y naranja)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Cazón en adobo (oregano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 1
<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p>Fletan en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>

CONSEJO SALUDABLE

5 beneficios de la pera



Pirámide Naos



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas