


SCHOOL MENU FEBRERO/FEBRUARY

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

			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín) Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Crema de calabaza (calabaza y patata) Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de pasta (pasta integral, atún, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Fruta	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizos in gluten, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Paella mixta (arroz, carne de pollo y cerdo, calamar, gambas, pimiento verde y ajo y cebolla) Fletán en salsa de champiñones (champiñón) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Sopa de verduras (calabacín, repollo, zanahoria y puerro) Ternera guisada a la jardinera con patatas (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Lácteo	Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate) Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con gajos de tomate natural (tomate, AOVE y orégano) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate) Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Salteado de guisantes con gambas (guisante, gamba y cebolla) Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento) Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín) Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Carne magra + Fruta	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito) Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) Natillas caseras (leche, vainilla, maicena y azúcar) Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	Crema de puerros (patata y puerro) con jamón salteado Pollo guisado a la naranja (cebolla y naranja) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón) Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Lácteo
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 1
Judías verdes rehogadas (ajo y AOV) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate) Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Fletan en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento) Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de zanahoria (patata, zanahoria) Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Pasta + Carne magra + Fruta

CONSEJO SALUDABLE

5 beneficios de la pera

1. Diurético
 2. Purifica la sangre
 3. Disminuye la presión arterial
 4. Reduce el colesterol
 5. Protege al aparato cardiovascular
- 

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