

Cenas recomendadas para FEBRERO

03/02/14	04/02/2014	05/02/2014	06/02/2014	07/02/2014
Sopa de mariscos Torilla francesa Vaso de leche	Guisantes con jamón Bistec de ternera fruta	Espaguetis salteados Boquerones fritos Zummo de fruta	Ensalada mixta Hamburguesa Yogurt natural	Sopa de ave Salchichas frescas Fruta
10/02/2014	11/02/2014	12/02/2014	13/02/2014	14/02/2014
Coliflor rebozada Alitas de pollo Fruta	Crema de espárgagos Canelones de carne Zummo de fruta	Sopa de pescado Rollito de york con queso fresco Fruta	Acelgas salteadas Huevos duros con embutidos Yogurt de fruta	Crema de tomate Emperador plancha Vaso de leche
14/02/2014	18/02/2014	19/02/2014	20/02/2014	21/02/2014
Ensalada de pasta Lomo asado Vaso de leche	Panaché de verduras Filete de pollo Fruta	Crema de champiñones Croquetas de jamón Fruta s	Sopa de letras Pescado azul Vaso de leche	Ensalada al gusto Escalopines de pescado Fruta
24/02/2014	25/02/2014	26/02/2014	27/02/2014	28/02/2014
Sopa de ave con fideos Salmón plancha Fruta	Arroz con tomate Salchichas frankfurt Yogurt de frutas	Puré de verduras Nuggets de pollo Batido	Judías verdes salteadas Chuletilas de cordero Vaso de leche	No lectivo

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
3-02-14	45.3	43.9	80.5	894.2
4-02-14	45.0	36.8	70.6	799.0
5-02-14	49.0	39.4	72.2	828.3
6-02-14	63.5	44.6	70.7	803.5
7-02-14	44.4	44.1	84.1	840.1
10-02-14	63.7	44.4	79.0	823.7
11-02-14	59.1	39.2	79.2	828.1
12-02-14	53.7	44.4	89.0	800.7
13-02-14	64.4	44.1	74.1	880.7
14-02-14	63.7	44.4	79.0	853.7
17-02-14	57.9	39.0	72.0	887.5
18-02-14	58.5	44.6	89.7	866.0
19-02-14	43.1	44.5	80.8	869.6
20-02-14	68.7	41.4	77.6	804.4
21-02-14	49.6	44.4	82.2	832.0
24-02-14	58.7	41.4	77.6	784.4
25-02-14	63.1	54.5	89.8	863.6
26-02-14	78.7	41.4	77.6	824.4
27-02-13	53.6	44.4	89.2	812.0



Menú mensual para comedores escolares



Licencia n 110.S42(079)02

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
03/02/14	04/02/2014	05/02/2014	06/02/2014	07/02/2014
<p>Espaguetis carbonara con jamón de york <i>Spaghetti to the carbonara with york ham</i> Cinta de lomo empanada con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Breaded pork fillet with lettuce, tomato and grated carrot</i> Fruta fresca y pan integral +S <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i></p>	<p>Lentejas estofadas con acelgas +S <i>Stewed lentils with chards</i> Filete de tilapia al horno con guisantes <i>Baked tilapia fillet with peas</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened plain yogurt and bread</i></p>	<p>Salteado de verduritas con cachelos +S <i>Vegetables sautéed with potatoes</i> Jamón asado en salsa con champiñón laminado <i>Roasted ham in sauce with laminated mushroom</i> Fruta fresca del tiempo y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i></p>	<p>Sopa de picadillo con huevo picado +S <i>Mince soup with chopped egg</i> Pollo asado con patatas chips <i>Roasted chicken with potatoes chips</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i></p>	<p>Arroz con marisco y pescado +S <i>Rice with seafood and fish</i> Huevos duros con mayonesa sobre cama de lechuga juliana <i>Hard boiled eggs with mayonnaise and lettuce</i> Vaso de leche con galleta maría y pan <i>Glass of milk with marie biscuit and bread</i></p>
10/02/2014	11/02/2014	12/02/2014	13/02/2014	14/02/2014
<p>Patatas a la riojana <i>Riojan potatoes</i> Suprema de atún con lechuga, tomate y aceitunas +S <i>Breaded tuna with lettuce, tomato and olives</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i></p>	<p>Espirales con salsa de tomate <i>Paste with tomato sauce</i> Tortilla española con ensalada mixta +S <i>Spanish omelette with mixed salad</i> Fruta fresca, vaso de leche y pan <i>Fresh fruit, glass of milk and bread</i></p>	<p>Crema parmentier +S <i>Parmentier cream</i> Filete de pollo empanado con pisto manchego <i>Breaded chicken fillet with pisto</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Sopa de la marmita con fideos +S <i>Stewed soup with noodles</i> Garbanzos, carne del cocido y hortalizas <i>Chickpeas, cooked meat and vegetables</i> Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i></p>	<p>Judías verdes rehogadas +S <i>Sauteed green beans</i> Ragout de ternera con patatitas dado <i>Veal ragout with potatoes</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i></p>
17/02/2014	18/02/2014	19/02/2014	20/02/2014	21/02/2014
<p>Patatas a la marinera +S <i>Sea style potatoes</i> San jacobos con lechuga, tomate y huevo cocido <i>Fried ham and cheese with lettuce, tomato and boiled egg</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Fideua con gambas, calamares y verduritas +S <i>Noodles with shrimp, squid and vegetables</i> Tortilla de jamón york con salsa de tomate <i>Ham omelette with tomato sauce</i> Fruta fresca, vaso de leche y pan <i>Fresh fruit, glass of milk and bread</i></p>	<p>Judías pintas con arroz <i>Pinto beans with rice</i> Tiras de calamar a la romana con ensalada mixta +S <i>Roman squid strips with mixed salad</i> Gelatina de frutas y pan <i>Fruit jelly and bread</i></p>	<p>Puré de verduras +S <i>Vegetable purée</i> Jamoncitos de pollo al horno con champiñones y guisantes <i>Baked chicken with mushrooms and peas</i> Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Arroz con tomate +S <i>Rice with tomato sauce</i> Filete de merluza empanado con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Breaded hake fillet with lettuce, tomato and grated carrot</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened plain yogurt and bread</i></p>
24/02/2014	25/02/2014	26/02/2014	27/02/2014	28/02/2014
<p>Crema de calabaza con patatas y puerro +S <i>Pumpkin cream with potatoes and leeks</i> Filete de lenguadina al horno con salsa de tomate <i>Baked sole fillet with tomato sauce</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>Fabada asturiana <i>Asturian stew</i> Tortilla francesa con loncha de queso y rodaja de tomate +S <i>French omelette with cheese and tomato slice</i> Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Sopa de verduritas frescas +S <i>Fresh vegetables soup</i> Albóndigas caseras con patatitas dado <i>Homemade meatballs with potatoes</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i></p>	<p>Lentejas a la hortelana <i>Gardener lentils</i> Cuarto de pollo asado con lechuga, zanahoria rallada y aceitunas +S <i>Roasted chicken with lettuce, grated carrot and olives</i> Bizcocho casero, vaso de leche y pan <i>Homemade cake, glass of milk and bread</i></p>	<p>No lectivo No lective</p>