

LUNES Monday

1 Patatas guisadas con verduras

Salchichas de pavo al vapor en salsa con setas

Fruta fresca

8

FESTIVO

15 Patatas guisadas con magro

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo

Fruta fresca

22

Macarrones con tomate y bonito

Estofado de pavo en salsa primaveral (verduras)

Fruta fresca

29

Crema de calabacín

Lomo de cerdo adobado al horno con ensalada verde

Fruta fresca

MARTES Tuesday

2 Lentejas caseras (verduras y chorizo)

Lenguado empanado con ensalada verde

Fruta fresca

9

Sopa de estrellas (pasta y verduras)

Fritura variada de pescado (merluza, croquetas y empanadillas) con ensalada verde

Fruta fresca

16

Judías pintas con verduras

Fletan a la andaluza con ensalada verde

Fruta fresca

23

Judías blancas estofadas (verduras)

Abadejo rebozado con ensalada de colores

Fruta fresca

MIÉRCOLES Wednesday

3 Judías verdes guisadas con patata

Hamburguesa de ternera al horno en salsa con zanahoria

Fruta fresca

10

Arroz de la huerta (con tomate y verduras)

Tortilla española con ensalada de colores

Fruta fresca

17

Puré de zanahoria

Albóndigas de ternera al horno con champiñón

Fruta fresca

24

Menestra de verduras guisada

Filete de pollo empanado con puré de patata

Fruta fresca

FEBRERO 2016
GENERAL
COCINAS

JUEVES Thursday

4 Macarrones con tomate y beicon

Filete de limanda al horno en salsa con patata

Fruta fresca

11

Lentejas castellanas (verduras y jamón)

Muslitos de pollo asados a la riojana (pimiento)

Fruta fresca

18

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)

Fruta fresca

25

Lentejas caseras (verduras y chorizo)

Tortilla de queso con ensalada del tiempo

Fruta fresca

VIERNES Friday

5 Judías blancas con verduras

Tortilla de atún con ensalada del tiempo

Actimel

12

Espaguetis gratinados (tomate y queso)

Merluza al horno a la vasca (guisantes, almejas y verduras)

Yogur

19

Arroz a la cubana (huevo duro)

Filete de Caballa con patatas

Actimel

26

Arroz blanco con salsa de tomate

Pescadilla al horno en salsa marisquera

Yogur

COCINAS
CENTRALES

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Stewed potatoes with vegetables - Steamed turkey sausages in sauce with mushroom - Fresh fruit
 - 2 **M** - Home made lentils - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
 - 3 **X** - Stewed green beans with potatoes - Baked veal hamburgers in sauce with carrot - Fresh fruit
 - 4 **J** - Macaroni with tomato and bacon - Baked common dab in sauce with potatoes - Fresh fruit
 - 5 **V** - White beans with vegetables - Tuna omelet with seasonal salad - Actimel
-
- 8 **L** - Holiday
 - 9 **M** - Stars soup - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
 - 10 **X** - Rice with vegetables - Spanish omelet with colors salad - Fresh fruit
 - 11 **J** - Castilian Lentils - Rioja-style roast chicken thighs - Fresh fruit
 - 12 **V** - Gratin spaghetti - Baked hake in Basque sauce - Yogurt
-
- 15 **L** - Stewed potatoes with lean pork - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
 - 16 **M** - Pinto beans with vegetables - Floured halibut with green salad - Fresh fruit
 - 17 **X** - Carrots cream - Baked veal meatballs with mushrooms - Fresh fruit
 - 18 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
 - 19 **V** - Rice and boiled egg smothered with tomato sauce - Mackerel fillet with French fries - Actimel
-
- 22 **L** - Macaroni with tomato and tuna - Stewed turkey ragout in spring sauce - Fresh fruit
 - 23 **M** - Stewed white beans - Breaded Atlantis Pollock with colors salad - Fresh fruit
 - 24 **X** - Stewed mixed vegetables - Breaded chicken filet with mash of potato - Fresh fruit
 - 25 **J** - Home made lentils - Cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
 - 26 **V** - White rice with tomato sauce - Baked whiting in sailor sauce - Yogurt
-
- 29 **L** - Zucchini cream - Baked marinated pork loin with green salad - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 1 **L** - PURÉ DE CHAMPIÑÓN - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
 - 2 **M** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
 - 3 **X** - ARROZ TRES DELICIAS - EMPERADOR - FRUTA
 - 4 **J** - SOPA DE SÉMOLA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
 - 5 **V** - ESPINACAS REHOGADAS - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
-
- 8 **L** - FESTIVO
 - 9 **M** - ENSALADA DE AHUMADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
 - 10 **X** - CREMA DE CALABAZA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
 - 11 **J** - SOPA DE ARROZ - BACALADITOS - FRUTA
 - 12 **V** - CALABACÍN A LA PLANCHA - HUEVO ESTRELLADO CON PATATAS - FRUTA
-
- 15 **L** - PASTA SALTEADA - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
 - 16 **M** - ALCAHOFAS - SAN JACOBO CON ENSALADA - FRUTA
 - 17 **X** - PURÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE POLLO CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
 - 18 **J** - ENSALADA MIXTA - TRUCHA A LA NAVARRA - FRUTA
 - 19 **V** - PISTO - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
-
- 22 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
 - 23 **M** - BRÓCOLI REHOGADO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
 - 24 **X** - PURE DE PUERROS - MERO CON TOMATE - FRUTA
 - 25 **J** - BERENJENAS REBOZADAS - TERNERA ESTOFADA - FRUTA
 - 26 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA VARIADA - FRUTA
-
- 29 **L** - CONSOMÉ - DORADA - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINAS



Febrero 2016

Menú Escolar