



## MENÚ INVIERNO

Febrero 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Alubias estofadas (alubias, pimentón, cebolla, ajo, aceite de oliva)</li> <li>▪Merluza con tomate (merluza, tomate, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)</li> <li>▪Ensalada de lechuga y patatas en puré.</li> <li>▪Pan/agua/lácteo variable</li> </ul>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa de estrellas</li> <li>▪Tortilla de patatas</li> <li>▪Ensalada de tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Caldo de verduras repollo</li> <li>▪Merluza al horno</li> <li>▪Ensalada de lechuga</li> <li>Arroz cocido</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Espinacas a la crema</li> <li>▪Pollo al horno</li> <li>▪Champiñones salteados y patata cocida</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Garbanzo estofado con verduras/puré (calabacín, calabaza)</li> <li>▪Huevo revuelto con tomate.</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de calabacín</li> <li>▪Merluza con tomate al horno</li> <li>▪Lacitos de pasta con arroz</li> <li>▪Pan/agua/lácteo variable</li> </ul>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Garbanzos con repollo</li> <li>▪ Arroz a la cubana</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de verduras</li> <li>▪Merluza en salsa verde</li> <li>▪ Ensalada de lechuga y maíz. Patatas al vapor</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Menestra de verduras</li> <li>▪Pasta gratinada con tomate, queso y jamón cocido</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de legumbres</li> <li>▪Croquetas de bonito</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Grelos con patatas con ajada</li> <li>▪Ragout de pavo con patatas</li> <li>▪Ensalada de zanahoria y remolacha cocida</li> <li>▪Pan/agua/lácteo variable</li> </ul>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Ensalada de lechuga/espinaca/escarola y zanahorias</li> <li>▪Filete de ternera empanado</li> <li>▪Patatas fritas</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Acelgas con ajada y pimentón y huevo duro</li> <li>▪Calamares en su tinta</li> <li>▪Arroz cocido</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, leche)</li> <li>▪Abadejo en salsa verde</li> <li>▪Ensalada de lechuga, tomate, guisante cocido y maíz</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Espaguetis a la boloñesa (tomate, ternera, zanahoria)</li> <li>▪Garbanzos con espinacas/puré</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Coliflor con bechamel</li> <li>▪Merluza cocida con ajada y pimentón</li> <li>▪Patata al vapor</li> <li>▪Pan/agua/ Lácteo variable (queso gallego)</li> </ul>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Grelos con ajada</li> <li>▪Albóndigas de cerdo (carne de cerdo, huevo, pan blanco, cebolla, ajo, leche de vaca entera, harina de trigo, perejil)</li> <li>▪Arroz con tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa de cocido (fideos, lacón)</li> <li>▪Cocido casero (carne de vaca, pollo, chorizo magro extra, garbanzo, zanahoria, puerro, repollo, patata)</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Arroz salteado con huevo y hortalizas</li> <li>▪Guiso de choupa con patatas</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Tallarines con puerro y berenjena</li> <li>▪Tortilla francesa</li> <li>▪Ensalada de tomate, maíz, zanahoria rallada y aceituna</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>	

Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol
SEMANA 1	823kcal	33gr	94g	16g	32g	133g
SEMANA 2	834kcal	34gr	104g	18g	28g	89g
SEMANA 3	834kcal	35gr	92g	15g	33g	135g
SEMANA 4	838kcal	37gr	91g	18g	32g	163g

**\*Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen**