

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

**4** Crema vichy  
Filete de pollo empanado con ensalada  
Fruta fresca

**11** Crema de zanahoria  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**18** Arroz a la milanese  
Tortilla de queso con rodajas de tomate natural  
Fruta fresca

**25** Lentejas a la hortelana  
San Jacobo con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

MARTES

**5** Macarrones gratinados  
Filete de pescadilla en salsa verde  
Lácteo

**12** Espaguetis con chorizo  
Merluza al horno en salsa marisquera  
Lácteo

**19** Garbanzos a la andaluza  
Filete de Bacalao con ensalada  
Lácteo

**26** Arroz con tomate  
Rape al horno en salsa verde  
Lácteo

MIÉRCOLES

**FEBRERO 2019 Infantil**

**6** Sopa de estrellas  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca

**13** Alubias blancas con verduras y chorizo  
Pollo asado en pepitoria  
Fruta fresca

**20** Patatas a la riojana  
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa  
Fruta fresca

**27** Crema de zanahoria  
Salchichas de pavo con patatas  
Fruta fresca

JUEVES

*"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"*

**7** Arroz tres delicias  
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas  
Fruta fresca

**14** Arroz con tomate  
Salchichas Frankfurt en salsa primaveral  
Fruta fresca

**21** Judías verdes con patatas y tomate  
Escalope de pollo con ensalada  
Fruta fresca

**28** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo

VIERNES

**1** Lacitos de colores con beicon y tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Lácteo

**8** Lentejas con verduras y chorizo  
Cinta de lomo con ensalada del tiempo  
Lácteo

**15** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo

**22** Caracolillos con chorizo y salsa de tomate  
Chuleta de Sajonia con patatas  
Lácteo

Hidra. car.: 53% -  
Proteínas: 17%  
Grasas: 30% -  
Kcalorías: 591

Hidra. car.: 54% -  
Proteínas: 16%  
Grasas: 30% -  
Kcalorías: 480

Hidra. car.: 53% -  
Proteínas: 15%  
Grasas: 32% -  
Kcalorías: 492

Hidra. car.: 53% -  
Proteínas: 15%  
Grasas: 32% -  
Kcalorías: 502

Hidra. car.: 52% -  
Proteínas: 16%  
Grasas: 32% -  
Kcalorías: 490



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Pasta with bacon and tomato - Zucchini omelet with salad - Dairy
- 
- 4 **L** - Carrots cream - Breaded chicken filet with salad - Fresh fruit
- 5 **M** - Macaroni au gratin - Whiting filet in green sauce - Dairy
- 6 **X** - Stars soup - Potato omelet with salad - Fresh fruit
- 7 **J** - Three delights rice - Baked hamburger in spring sauce with potatoes - Fresh fruit
- 8 **V** - Lentils with vegetables and chorizo - Pork loin with seasonal salad - Dairy
- 
- 11 **L** - Carrots cream - Eggs with bechamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Spaghetti with chorizo - Baked hake in seafood sauce - Dairy
- 13 **X** - White beans with vegetables and chorizo - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 14 **J** - Rice with tomato - Frankfurt sausages in spring sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Dairy
- 
- 18 **L** - Milanesa rice - Cheese omelet with natural tomato slices - Fresh fruit
- 19 **M** - Andalusia chickpeas pot - Cod filet with salad - Dairy
- 20 **X** - Rioja-style potatoes stew - Baked meatballs in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 21 **J** - Green beans with potatoes and tomato - Chicken scallop with salad - Fresh fruit
- 22 **V** - Pasta with tomato sauce and chorizo - Sajonia chop with potatoes - Dairy
- 
- 25 **L** - Lentils with vegetables - Ham cordon bleu with seasonal salad - Fresh fruit
- 26 **M** - Rice with tomato - Baked angler in green sauce - Dairy
- 27 **X** - Carrot cream - Turkey sausages with potatoes - Fresh fruit
- 28 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Dairy

## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

CON LA CENA DEBEMOS COMPLEMENTAR EL RESTO DE LAS INGESTAS DEL DÍA, POR LO QUE DEBERÁ ESTAR COMPUESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN CONSUMIDO EN LA COMIDA.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

LA COMIDA ES ELABORADA EN LAS PROPIAS INSTALACIONES DEL CENTRO, DE UNA FORMA TOTALMENTE CASERA.

LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS CONOCEN TODOS LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y RESPETAN LAS EXIGENCIAS CULINARIAS, GASTRONÓMICAS, SANITARIAS Y NUTRITIVAS QUE PERMITEN QUE LOS ALIMENTOS SE SIRVAN EN LAS MEJORES CONDICIONES DE CALIDAD.

### BIBLIOGRAFÍA:

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.

