

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Potato with lean pork - classic pizza with green salad - Fresh fruit
- 2 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit and Dairy

- 5 **L** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 6 **M** - Spaghetti carbonara - Battered cod with colors salad - Fruit and Dairy
- 7 **X** - Homemade lentils - Steamed turkey sausages with potatoes - Fresh fruit
- 8 **J** - Picadillo soup - Roasted chicken mushrooms sauce - Fresh fruit
- 9 **V** - Rice three delights- Gallega lacon pork with potato - Fruit and Dairy

- 12 **L** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 13 **M** - Macaroni with tomato sauce - fried fish with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **X** - Vegetables cream - Potato and omelet with seasonal salad - Fresh and Dairy
- 15 **J** - Party
- 16 **V** - Party

- 19 **L** - Potatoes with chorizo - Baked Saxon loin with natural tomato - Fresh fruit
- 20 **M** - Carrot pureed - Emperor with garlic and potatoes - Fruit and Dairy
- 21 **X** - Homemade pinto beans - Baked hamburger in gardened sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - Rice with tomato and sausages - Chicken schnitzel with green salad - Fresh fruit
- 23 **V** - Pasta with tomato sauce - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Fruit and Dairy

- 26 **L** - Leeks cream - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 27 **M** - Stewed lentils - Breaded hake with colors salad - Fruit and Dairy
- 28 **X** - Spaghetti with mushrooms - Eggs with béchamel with green salad - Fresh fruit

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

EN EL COMEDOR COLECTIVO SE CONSIDERA MUY IMPORTANTE EL CORRECTO MANTENIMIENTO DE LAS TEMPERATURAS EN LAS DIFERENTES CÁMARAS DE REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN, EQUIPOS DE CALOR, ETC. POR ELLO, DICHAS TEMPERATURAS SON VIGILADAS DOS VECES AL DÍA, Y ANOTADAS EN EL CORRESPONDIENTE REGISTRO DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL.

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

FEBRERO 2018 Primaria Secundaria

5 Judías verdes con patatas
Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

6 Espaguetis a la carbonara
Bacalao rebozado con ensalada de colores
Fruta y Lácteo

7 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
Salchichas al vapor en salsa con patatas
Fruta fresca

1 Patatas con magro (patatas, verduras variadas y magro de cerdo)
Pizza clásica con ensalada verde
Fruta fresca

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta y Lácteo

12 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

13 Macarrones con tomate y chorizo
Filete de abadejo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

14 Crema de verduras (patatas y verduras variadas)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 NO LECTIVOS

16 NO LECTIVO

19 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
Lomo de Sajonia al horno con rodaja de tomate natural
Fruta fresca

20 Arroz a la milanesa (arroz, tomate, magro y verduras)
Emperador al ajillo con patatas
Fruta y Lácteo

21 Judías blancas estofadas (judías blancas y verduras)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta fresca

22 Puré de zanahoria (patata, zanahoria y puerro)
Escalope de pollo con ensalada verde
Fruta fresca

23 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

26 Crema de puerro (patata y puerro)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Y pimietos
Fruta fresca

27 Lentejas estofadas (lentejas y verduras)
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta y Lácteo

28 Espaguetis con champiñones (pasta, tomate y champiñón)
Huevos con bechamel con ensalada verde
Fruta fresca

"Las legumbres te ayudan a mantener una alimentación saludable, ya que aportan hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibra"

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 16%
Grasas: 33% -
Kcalorías: 681

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 17%
Grasas: 31% -
Kcalorías: 655

Hidra. car.: 51% -
Proteínas: 18%
Grasas: 31% -
Kcalorías: 670

Hidra. car.: 52% -
Proteínas: 17%
Grasas: 32% -
Kcalorías: 665

Hidra. car.: 55% -
Proteínas: 15%
Grasas: 30% -
Kcalorías: 657