

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 milanesa
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
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis a la carbonara
Merluza al horno en salsa marisquera
Fruta y Lácteo

19 Garbanzos a la andaluza
Bacalao rebozado con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa verde
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada a la jardinera
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 con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout 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
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

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

28 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

VIERNES

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

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

15 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y Lácteo

22 Caracolillos con chorizo y salsa de tomate
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 17%
Grasas: 30% -
Kcalorías: 710

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 17%
Grasas: 30% -
Kcalorías: 656

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 15%
Grasas: 32% -
Kcalorías: 660

Hidra. car.: 52% -
Proteínas: 15%
Grasas: 33% -
Kcalorías: 690

Hidra. car.: 52% -
Proteínas: 17%
Grasas: 31% -
Kcalorías: 659

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Pasta with bacon and tomato - Zucchini omelet with salad - Fruit and dairy
-
- 4 **L** - Carrots cream - Breaded chicken filet with salad - Fresh fruit
- 5 **M** - Macaroni au gratin - Garlic swordfish with vegetables - Fruit and dairy
- 6 **X** - Stars soup - Stewed veal in gardener sauce - 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 - Fruit and dairy
-
- 11 **L** - Carrots cream - Eggs with bechamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Carbonara Spaghetti - Baked hake in seafood sauce - Fruit and dairy
- 13 **X** - White beans with vegetables and chorizo - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 14 **J** - Rice with tomato - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 15 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit and dairy
-
- 18 **L** - Milanesa rice - Cheese omelet with natural tomato slices - Fresh fruit
- 19 **M** - Andalusia chickpeas pot - Breaded cod with salad - Fruit and 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 - Roast veal with seasonal salad - Fruit and dairy
-
- 25 **L** - Lentils with vegetables - Ham cordon bleu with seasonal salad - Fresh fruit
- 26 **M** - Rice with tomato - Baked angler in green sauce - Fruit and dairy
- 27 **X** - Carrot cream - Turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 28 **J** - Cocido soup - Complete cocido - 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

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.



Febrero 2019

Menú Escolar