

Febrero 2020

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes
<p>3 Cal. 662 H.C. 89 Lip. 23 Prot. 22</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Yogur bebible de sabores</p>	<p>4 Cal. 710 H.C. 75 Lip. 29 Prot. 37</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Merluza a la donostiarra</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 Cal. 908 H.C. 104 Lip. 27 Prot. 66</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Queso y membrillo</p>	<p>6 Cal. 669 H.C. 78 Lip. 23 Prot. 12</p> <p>Puré de calabaza</p> <p>Pernil rebozado con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Cal. 618 H.C. 72 Lip. 20 Prot. 38</p> <p>Lentejas guisadas</p> <p>Pescado fresco (según mercado) al horno con limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10 Cal. 808 H.C. 64 Lip. 48 Prot. 33</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p> <p>Yogur natural</p>	<p>11 Cal. 719 H.C. 79 Lip. 26 Prot. 44</p> <p>Garbanzos con chorizo</p> <p>Atún en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Cal. 641 H.C. 58 Lip. 33 Prot. 29</p> <p>Vainas con refrito</p> <p>Salchichas con champis</p> <p>Yogur bebible natural</p>	<p>13 Cal. 721 H.C. 69 Lip. 29 Prot. 48</p> <p>Sopa con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con tomate laminado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 Cal. 558 H.C. 73 Lip. 16 Prot. 27</p> <p>Alubias blancas guisadas</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>17 Cal. 598 H.C. 78 Lip. 23 Prot. 18</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p>18 Cal. 817 H.C. 101 Lip. 34 Prot. 30</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cabezada de cerdo rebozada con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 Cal. 594 H.C. 70 Lip. 20 Prot. 33</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de ternera con verduras</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20 Cal. 754 H.C. 71 Lip. 24 Prot. 59</p> <p>Alubias rojas con verduras</p> <p>Muslo de pollo asado con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Cal. 708 H.C. 87 Lip. 26 Prot. 31</p> <p>Macarrones con tomate y queso</p> <p>Merluza al horno en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24 Cal. 794 H.C. 70 Lip. 45 Prot. 31</p> <p>Puré 4 verduras</p> <p>Hamburguesas en salsa jardinera</p> <p>Natillas de vainilla</p>	<p>25 Cal. 727 H.C. 77 Lip. 34 Prot. 30</p> <p>Lentejas guisadas</p> <p>Bocaditos de pollo con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Cal. 541 H.C. 58 Lip. 27 Prot. 20</p> <p>Puerros con patatas</p> <p>Tortilla de patata con champis</p> <p>Yogur bebible de sabores</p>	<p>27 Cal. 831 H.C. 94 Lip. 36 Prot. 34</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Lomo de cerdo rebozado con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28 Cal. 583 H.C. 68 Lip. 20 Prot. 35</p> <p>Puré de zanahorias</p> <p>Bacalao al horno con mahonesa</p> <p>Fruta de temporada</p>

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.