

Febrero 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>3</p> <p>Puré de verduras y huevo</p>  <p>Tortilla francesa</p> 	<p>4</p> <p>Puré de verduras y alubias</p> <p>Merluza a la donostiarra</p> 	<p>5</p> <p>Puré de verduras y pollo</p> <p>Pollo estofado</p> 	<p>6</p> <p>Puré de verduras y cerdo</p> <p>Pernil rebozado</p> 	<p>7</p> <p>Puré de verduras y lentejas</p> <p>Pescado fresco (según mercado) al horno con limón</p> 
<p>10</p> <p>Puré de verduras y ternera</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p>	<p>11</p> <p>Puré de verduras y garbanzos</p> <p>Atún en salsa de tomate</p>  	<p>12</p> <p>Puré de verduras y cerdo</p> <p>Salchichas</p> 	<p>13</p> <p>Puré de verduras y pollo</p> <p>Pechuga de pollo rebozada</p> 	<p>14</p> <p>Puré de verduras y alubias</p> <p>Tortilla de calabacín</p>  
<p>17</p> <p>Puré de verduras y pollo</p> <p>Croquetas de jamón</p>                                                                                                                                             	<p>18</p> <p>Puré de verduras y cerdo</p> <p>Cabezada de cerdo rebozada</p>   	<p>19</p> <p>Puré de verduras y ternera</p> <p>Guiso de ternera con verduras</p>	<p>20</p> <p>Puré de verduras y alubias</p> <p>Muslo de pollo asado</p>	<p>21</p> <p>Puré de verduras y pescado</p>  <p>Merluza al horno en su jugo</p> 
<p>24</p> <p>Puré de verduras y ternera</p> <p>Hamburguesas en salsa jardinera</p>	<p>25</p> <p>Puré de verduras y lentejas</p> <p>Bocaditos de pollo</p>     	<p>26</p> <p>Puré de verduras y cerdo</p> <p>Tortilla de patata</p> 	<p>27</p> <p>Puré de verduras y huevo</p>  <p>Lomo de cerdo rebozado</p>  	<p>28</p> <p>Puré de verduras y pescado</p>  <p>Bacalao al horno</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.