



CEIP Miguel de Delibes

Menú mes de febrero



***Sugerencia del mes del Chef**
Dieta mediterranea

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
ENERO	ENERO	Espaguetis napolitana Spagetti in tomato with ham Filete de merluza al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94	Puré de calabaza Pumpkin puree Salchichas de pavo con patatas Baked sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117	Sopa de cocido con fideos Cocido soup Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa Macaronni in bolognese sauce Pescadilla rebosada con maíz lechuga y aceituna Battered hake with salad Yogur, pan integral Yoghurt, bread Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34	Arroz con verduras Vegetable rice Filetes rusos con patatas dado Burger in sauce wit potatoes Manzana ecológica, pan, leche Bio apple, bread Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Lentejas ecológicas guisadas Bio lentils stew Tortilla patata con pavo y ensalada Turkey omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Puré de zanahoria Carrot puree Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 777 Prot. 33 Lip. 265 H.C. 103	Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham Pollo guisado con arroz Chicken stew with rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 25 H.C. 74
13	14	15	16	17
Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) Vegetables cream Albóndigas con cous cous Meatballs with cous cous Gelatina, pan integral jelly, bread Kcal. 677 Prot. 29 Lip. 31 H.C. 79	Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Fideuá mixta Fish and meat fideua Ventresca de merluza horno con tomate Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 693 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Coliflor al ajo arriero Garlic cauliflower Lomo horno al ajillo con puré de patata Grilled porl loin with potato puree Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 693 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Sopa de cocido con fideos Cocido soup Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo Tricolor pasta in garlic sauce Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad Natillas, pan integral Custard, bread Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Puré de calabacín ecológico Ecologic courgette puree Escalope de pollo con patata panadera Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Caracolas con tomate Pasta with tomato Tortilla patata con ensalada mixta Omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	Lentejas guisadas con zanahoria y patata Lentils stew with vegetables Salmón asado al eneldo con ensalada Baked salmon with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91	NO LECTIVO
27	28	1	2	3
NO LECTIVO	Arroz con tomate Rice in tomato sauce Cinta lomo horno con lechuga y maíz Baked pork loin with salad Yogur, pan integral Yoghurt, bread Kcal. 661 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87	MARZO	MARZO	MARZO

Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas |
Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30 ENERO	31 ENERO	1 - Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	2 - Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta y leche	3 - Calabacín plancha - Lacón asado - Fruta
6 - Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	7 - Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	8 - Guisantes salteados - Salmón plancha - Fruta	9 - Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta	10 - Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
13 - Consomé - Filete pollo con ensalada - Fruta	14 - Verdura rehogada - Lomo plancha - Fruta	15 - Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	16 - Ensalada Tomate - Canelones - Fruta	17 - Puré de calabacín - Merluza romana - Fruta
20 - Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	21 - Arroz con tomate - Croquetas caseras - Fruta	22 - Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	23 - Ensalada gusto - Tortilla de patata - Fruta	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 - Ensalada al gusto - Calamar plancha - Fruta	1 MARZO	2 MARZO	3 MARZO

Mes de carnavales

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña