



Sugerencia del mes del Chef
Febrero saludable

Nuevas guarniciones.

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

SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
Judías verdes ecológicas con tomate Sautéed bio green beans with tomato	Alubias con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables	Macarrones con tomate Macaronni in tomato sauce ADO: HGS	Puré de zanahoria Carrot puree	Arroz con verduras Rice with vegetables
Pavo al horno con patata Baked turkey with potato	Filete de lenguadina al horno con pisto Baked sole with pisto ADO: P	Albóndigas en salsa con verduras Meatballs sauce with vegetables ADO: GHS	Bacalao al horno con tomate Baked cod with tomato ADO: P	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H
Yogur pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94	Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117	Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85
10	11	12	13	14
Brócoli rehogado con jamón york Sautéed broccoli with ham	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GHS	Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) Vegetables cream	Paella mixta (calamar, pescado, mejillón y pollo) Fish and meat paella ADO: POR	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GHS
Merluza al horno con patatas Baked hake with potatoes ADO: P	Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate Villaroy eggs with salad ADO: GHLPOR	Pollo al horno con patata Baked chicken with potato	Filete de lenguado con ensalada Sole fillet with salad ADO: PG	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew
Gelatina, pan integral Geky, bread ADO: G	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34	Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
17	18	19	20	21
Fideuá de pollo Chicken fideua ADO: GHS	Coliflor rehogada con ajo Cauliflower sautéed with garlic	Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice	Puré de calabaza Pumpkin puree	Lentejas estofadas Lentils stew ADO: G
Bacalao asado con zanahoria salteada Baked cod with sautéed carrot ADO: P	Ternera estofada con cous cous Veal stew with cous cous ADO: G	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H	Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes ADO: GHLSPORF	Salmón asado al eneldo con ensalada Baked salmon with salad ADO: P
Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78	Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
24	25	26	27	28
Brócoli ecológico rehogado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic and paprika	Crema de calabacín Courgette cream	Macarrones integrales boloñesa Maccaroni in bolegnese sauce ADO: GHS	Estofado de garbanzos con verdura Chickpeas stew with vegetables	FESTIVO
Salchichas de pavo con patata panadera Baked turkey sausages with potato ADO: S	Huevos cocidos con arroz en salsa verde Boiled eggs with rice in green sauce ADO: H	Merluza al limón con zanahoria baby Lemon hake with carrot ADO: PH	Cinta de lomo con ensalada Grilled pork loin with salad	
Natillas, pan integral Custard, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Manzana ecológica, pan integral Bio apple, bread ADO: G	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	
Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91	
3	4	5	6	7
MARZO	MARZO	MARZO	MARZO	MARZO

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

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



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
3	4	5	6	7
Ensalada de patata Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Verduras asadas Pollo al horno con patata Fruta o yogur	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de jamón cocido Fruta o yogur	Ensalada de pasta Contramuslo de pavo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Puré de calabaza Merluza a la plancha con patata cocida Fruta o yogur
10	11	12	13	14
Sopa de fideos Filete de ternera a la plancha con espárragos Fruta o yogur	Judías verdes con patata Sepia a la plancha Fruta o yogur	Ensalada mixta Ventresca de bonito con pisto Fruta o yogur	Pasta con tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Tortilla de queso Fruta o yogur
17	18	19	20	21
Crema de calabacín Revuelto de jamón Fruta o yogur	Arroz con verduras Lubina al horno Fruta o yogur	Patata asada rellena de verdura Lomo de cerdo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Ensalada de pasta Huevos cocidos con atún y mayonesa Fruta o yogur	Sopa de verduras Guiso de pavo Fruta o yogur
24	25	26	27	28
Crema de verduras Pollo asado al limón Fruta o yogur	Pasta con tomate Gallo a la plancha Fruta o yogur	Patatas guisadas con verduras Conejo al ajillo Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de atún Fruta o yogur	FESTIVO
3	4	5	6	7
MARZO	MARZO	MARZO	MARZO	MARZO

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña