



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
2	3	4	5	6
Pasta integral con jamón y queso Pasta with cheese and ham ADO: GH	Garbanzos estofados con verduras Stewed chickpeas with vegetables	Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Sautéed green beans with garlic and paprika	Arroz ecológico salteado con verduras Rice with vegetables	Crema de zanahoria Carrot puree
Merluza al limón con ensalado Lemon hake with salad ADO: P	Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad ADO: H	Albóndigas en salsa de tomate con cous-cous Meatballs in sauce with vegetables ADO: HGS	Bacalao al horno con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P	Pavo al horno con patata Baked turkey with salad
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. 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
9	10	11	12	13
Brócoli rehogado con cebolla Sautéed broccoli with onion	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GHS	Crema de verduras Vegetables cream	Arroz ecológico con tomate Rice with tomato	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG
Salmón a la naranja con patata Baked salmon with cous cous ADO: P	Huevos villarroy con ensalada Villaroy eggs with salad ADO: GHLP SR	Lacón a la gallega con patata Galician-style ham hock	Pollo guisado con zanahoria baby Stewed chicken with salad	Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew
Gelatina, pan integral Gely, 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
16	17	18	19	20
Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón Green beans sautéed with ham	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic	Fideuá de verduras Vegetables fideua ADO: GHS	Judías pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice
Ternera estofada con cous cou Veal stew with salad	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H	Tilapia en salsa verde con patata Green sauce tilapia with potato ADO: P	Pavo en salsa con ensalada Sauce turkey with salad	Delicias de bacalao con pisto Cod delights with ratatouille ADO: P
Yogur, pan integral Fruit 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
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa Pasta in bolognese sauce ADO: GHS	Crema de verduras Vegetables cream	Paella de verduras Vegetables paella	Garbanzos estofados con verduras Stewed chickpeas with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla Broccoli sautéed with onion
Salchichas de pavo con ensalada Baked turkey sausages with rice ADO: S	Pollo al horno con patata Roasted chicken with potato	Cinta de lomo con ensalada Grilled pork loin with salad	Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H	Salmón en salsa con arroz Salmon in sauce with rice ADO: P
Yogur, pan integral Fruit yoghurt, 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	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97	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	Kcal. 620 Prot. 37 Lip. 25 H.C. 68
2	3	4	5	6
MARZO	MARZO	MARZO	MARZO	MARZO

Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (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
2	3	4	5	6
Verduras al horno Pollo a la plancha con queso Fruta o yogur	Ensalada variada Trucha a la navarra Fruta o yogur	Sopa de arroz Tortilla francesa Fruta o yogur	Crema de verduras Filete de ternera con pimientos Fruta o yogur	Garbanzos salteados con verdura Merluza en salsa verde Fruta o yogur
9	10	11	12	13
Pasta con tomate Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Conejo al ajillo Fruta o yogur	Sopa de verduras Sepia al horno con patata Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Revuelto de setas Fruta o yogur	Arroz con verduras Pollo asado con patata Fruta o yogur
16	17	18	19	20
Sopa de pasta Tortilla de queso Fruta o yogur	Crema de verduras Pavo en salsa Fruta o yogur	Judías blancas con verduras Huevos rellenos de atún Fruta o yogur	Berenjena a la plancha con tomate Emperador a la plancha Fruta o yogur	Ensalada mixta Muslitos de pollo al horno con patata Fruta o yogur
23	24	25	26	27
Verduras al horno Tortilla de patata Fruta o yogur	Arroz con tomate Trucha a la navarra Fruta o yogur	Ensalada verde (lechuga, escarola, canonigos...) Revuelto de jamón y queso Fruta o yogur	Pasta salteada con verduras y soja Merluza con tomate Fruta o yogur	Sopa de arroz Fajitas de carne picada con verduras Fruta o yogur
2	3	4	5	6
MARZO	MARZO	MARZO	MARZO	MARZO

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos
los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña