



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	<h1>Menú FEBRERO  2019</h1>				<ul style="list-style-type: none"> Marmitako de salmón Croquetas de jamón Ensalada (tomate y queso fresco) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 762,4 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, pescado, moluscos, crustáceos, gluten.</i></p>
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Paella de pollo y verdura Yogur <p><i>Energía /menú = 610,8 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Olleta (lentejas, arroz, vegetales) San jacobó Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 815,0 Kcal. *Este menú contiene GLUTEN, SOJA, LECHE, APIO, HUEVO.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de patatas Perca al horno con salsa de tomate Ensalada (lechuga, queso tierno y zanahoria) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 620,6 Kcal. *Este menú contiene huevo, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con lluvia Pollo al horno Macedonia de verduras Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 599,2 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, sulfitos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Marrajo al horno Ensalada (lechuga, tomate, olivas y maíz) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 747,8 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, pescado, leche, soja.</i></p>
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Fideuá marinera Yogur <p><i>Energía /menú = 541,5 Kcal. *Este menú contiene pescado, huevo, moluscos, crustáceos, gluten, leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con arroz Pollo al ajillo Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, maíz) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 714,8 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de pavo con caracolas de pasta Tortilla francesa rellena de atún Tomate con aceite y sal Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 621,0 Kcal. *Este menú contiene huevo, leche, gluten, soja, apio, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana con huevo duro Entremeses (jamón cocido y queso tierno) Ensalada (lechuga, tomate y atún) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 670,5 Kcal. *Este menú contiene pescado, leche, soja, huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con lluvia Rustidera de merluza con patatas Ensalada (tomate, queso fresco y olivas) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 594,6 Kcal. *Este menú contiene moluscos, crustáceos, pescado, apio, gluten, huevo, leche, soja, sulfitos.</i></p>
4ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera Revuelto de huevo, champiñones y queso Ensalada (lechuga, pepino y manzana) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 678,5 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Guisado de calamar con caracolas de pasta Pan-pizza de jamón Ensalada (tomate, atún y olivas) Yogur <p><i>Energía /menú = 766,5 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, SULFITOS.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Pollo al horno con patatas chips Champiñones con jamón Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 683,7 Kcal. *Este menú contiene soja, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Alubias con chorizo Perca al horno en salsa verde Ensalada (lechuga, jamón york y maíz) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 720,1 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, pescado, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Hervido de patata y verdura con atún y huevo Salchichas frescas Tomate con aceite y sal Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 747,0 Kcal. *Este menú contiene soja, huevo, apio, leche, pescado, sulfitos.</i></p>
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con arroz Merluza andaluza Macedonia de verduras Yogur <p><i>Energía /menú = 682,3 Kcal. *Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, huevo, leche, soja, apio, huevo, sulfita.s</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de patatas Pollo a la jardinera Ensalada (tomate, atún y olivas) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 707,9 Kcal. *Este menú contiene pescado, huevo, sulfitos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera Filete de atún a la plancha/horno Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 704,6 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, zanahoria, carne y patata) Ensalada (lechuga, queso tierno, manzana) Fruta <p><i>Energía /menú = 699,1 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, sulfitos, gluten.</i></p>	

- Almuerzos recomendados: lunes, fruta; martes, bocadillo; miércoles, lácteo (yogurt, brick de leche o queso preferentemente); jueves, bocadillo; viernes, fruta.
- Todas las comidas están valoradas incluyendo 30g de pan (gluten)
- En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria, se realizarán los cambios oportunos en la alimentación de dicho alumno/a.
- La energía valorada en el menú es una estimación media. Puede variar en función de la cantidad servida dependiendo de la edad de los comensales, cubriendo en todos los casos sus necesidades nutricionales.
- Los pescados de gran tamaño como el atún y marrajo no se recomiendan para menores de 3 años. Por lo tanto, en ese caso, se sustituirá por merluza o perca.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

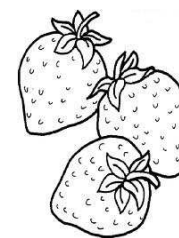
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	
1ª Semana	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad Nº Colegiado CV 00141 Email: dietalia@dietalia.es Web: www.dietalia.es (Facebook Dietalia)				- Tortilla francesa rellena de espinacas y queso -Trocito de pan integral -Fruta
2ª Semana	- Tortilla francesa - Tomate con queso fresco -Trocito de pan integral - Fruta	- Lubina a la plancha -Puré de patata casero -Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Rodajas de calabacín al horno - Fruta	-Ensalada de arroz integral, lechuga picada, jamón cocido y queso tierno (guarnición) - Yogur	- Huevo a la plancha - Alcachofas salteadas con jamón -Pan integral - Fruta
3ª Semana	-Hervido de patata, zanahoria y judías verdes - Huevo duro - Fruta	- Emperador a la plancha - Tomate trinchado - Fruta	- Queso fresco a la plancha - Verduras al horno (berenjena, pimientos, cebolla...) - Fruta	-Sopa con sémola - Lenguado a la plancha -Fruta	- Pizza casera - Fruta
4ª Semana	-Crema de verduras - Lenguado a la plancha - Fruta	-Chuletas de pavo a la plancha - Ensalada -Trocito de pan integral -Fruta	- Ensalada de pasta integral , trocitos de tomate y queso fresco (guarnición) - Fruta	- Tortilla rellena de champiñones y queso -Trocito de pan integral -Fruta	-Espirales de lentejas con pisto de verduras -Yogur
5ª Semana	- Hamburguesa casera de ternera - Ensalada -Trocito de pan integral - Fruta	-Puré de verduras - Salmón a la plancha -Fruta o	- Tortilla francesa - Ensalada -Trocito de pan integral -Fruta	- Berenjena rellena de atún - Ensalada - Fruta	

Recuerda:

¡Da preferencia a los **productos de temporada!**

Este mes de febrero, podemos disfrutar de frutas de temporada como mandarina, fresa, naranja, kiwi, frambuesa y aguacate. La alcachofa, las habas y la col lombarda son otras de las novedades de este mes.

Encuentra **5 de estos alimentos** de temporada en la siguiente sopa de letras.



V	K	W	J	J	A	O	S	M	S
L	B	G	X	Y	V	C	W	N	O
V	C	C	S	A	A	J	B	Q	E
M	W	A	L	U	B	H	M	A	W
K	W	F	N	Ñ	A	H	S	U	L
U	O	R	J	U	H	Q	Z	I	M
G	Q	E	V	W	C	B	J	F	J
F	S	S	P	V	B	E	Y	T	L
E	S	A	L	Z	J	C	H	O	B
I	O	S	M	E	Q	T	H	S	H
P	A	G	U	A	C	A	T	E	H
M	A	N	D	A	R	I	N	A	Q
U	A	L	C	A	C	H	O	F	A
V	J	B	D	D	B	I	S	O	R
D	S	S	N	N	F	L	R	V	F