

MENU ESCOLAR – FEBRERO 2019

DATOS INGRESO BANCARIO: ES97 0182 2233 57 0202121428

-En el ingreso debe figurar el **NOMBRE** y **CURSO** del alumno para su identificación.
 -A los alumnos que tengan orden de domiciliación se les pasará el recibo del 5 al 10 de cada mes.

DESAYUNOS	LACTEOS – Dairy products	CEREAL – Cereal	FRUTA – Fruit	COMPLEMENTOS – Complement
Lácteo + cereal + fruta + complemento Milk + cereal + fruit + complement	Leche – Milk Yogurt – Yogurt	Pan – Bread Tostada – Toast Galleta – Cookie Cereales – Cereals	Manzana – Apple Plátano – Banana Naranja – Orange	Aceite de Oliva – Olive oil Mermelada – Jam Mantequilla – Butter Embutido y Queso – Cold meat and Cheese

COMIDAS

LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
				1 Coditos rehogados con bacon Pasta shells with bacon Huevos rellenos de atun y ensalada Stuffed eggs with tuna and salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk
4 Lentejas a la riojana Riojana lentils Lomo a la plancha con patatas Pork with potatoes Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	5 Macarrones con tomate Macaroni with tomato sauce Merluza a la romana con ensalada Romana hake with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	6 Potaje de garbanzos con acelgas Chickpeas stew with chards Tortilla de patatas con tomate Potato omelette with tomato Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	7 Espinacas con patatas y jamón Spinaches with potato and ham Escalopines de pollo con ensalada Breaded chicken fillet with salad Pan y yogurt Bread and Yogurt	8 Patatas guisadas con atún Potatoes with tuna Salchichas frescas de pollo Sausages with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk
11 Espirales con tomate y queso Pasta with tomato and cheese Pollo al horno con ensalada Baked chicken with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	12 Judías pintas con arroz y zanahoria Beans stew with rice and carrots Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	13 Puré de calabaza y zanahoria Creamed pumpkin and carrot soup Merluza a la romana con ensalada Romana hake with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	14 Lentejas a la riojana Riojana lentils Pavo con verduras Turkey with vegetables Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	15 Arroz con tomate Rice with tomato Ragout de ternera con verduras Beef ragout with vegetables Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk
18 Puré de calabacín Creamed courgette soup Albondigas de ternera con ensalada Meatballs with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	19 Judías blancas con chorizo White beans with chorizo Palometa con tomate Edible fish with tomato Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	20 Espirales con tomate y queso Pasta with tomato and cheese Ragout de pavo a la piña Turkey ragout with pineapple Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	21 Paella mixta con marisco Paella with seafood Huevos cocidos con ensalada Boiled eggs with salad Pan y yogurt Bread and Yogurt	22 Sopa de cocido Cocido soup with noodles Garbanzos con morcillo y verdura Chickpeas with beef and vegetables Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk
25 Puré de calabaza Creamed pumpkin soup Muslitos de pollo con ensalada Baked chicken thigh with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	26 Judías pintas con jamon Beans with ham Merluza en salsa verde Hake in green sauce Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	27 Patatas a la riojana Riojana potatoes Lomo con ensalada Pork with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	28 Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Pan, fruta y leche Bread, fruit and milk	

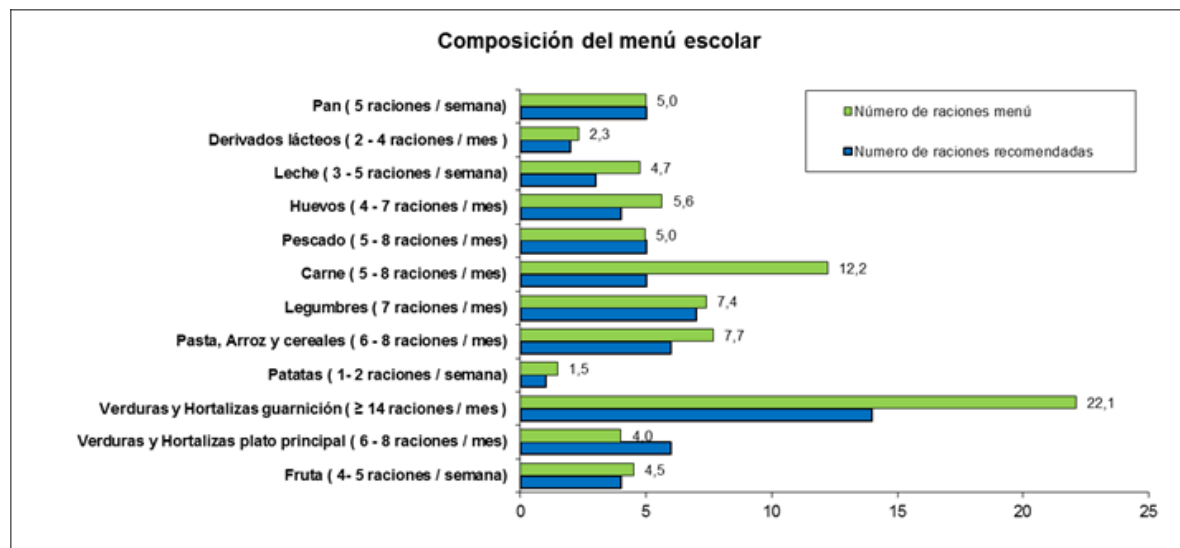
Alérgicos:

- Pescado y huevo: alternativa de ternera, ave o pavo.
- Gluten: productos especiales sin gluten y elaboración sin rebozados.
- Lácteos: el yogurt se sustituirá por fruta.

Modificaciones para Infantil.

Todos los platos de carne o pescado se sirven sin huesos ni espinas.

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)
1	Coditos rehogados con bacon - Huevos rellenos de atún y ensalada - Fruta y Leche - Pan	981	36	54	89
4	Lentejas a la riojana - Lomo a la plancha con patatas - Fruta y Leche - Pan	750	37	36	70
5	Macarrones con tomate - Merluza a la romana con ensalada - Fruta y Leche - Pan	823	31	37	93
6	Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con tomate - Fruta y Leche - Pan	835	25	40	94
7	Espinacas con patatas y jamón - Escalopines de pollo con ensalada - Yogur - Pan	674	33	39	47
8	Patatas guisadas con atún- Salchichas frescas de pollo- Fruta y Leche - Pan	774	27	45	65
11	Espirales con tomate y queso - Pollo al horno con ensalada- Fruta y Leche - Pan	880	34	43	89
12	Judías pintas con arroz y zanahoria- Tortilla francesa con ensalada - Fruta y Leche - Pan	755	25	38	79
13	Puré de calabaza y zanahoria - Merluza a la romana con ensalada - Fruta y Leche - Pan	779	28	40	76
14	Lentejas a la riojana - Pavo con verduras - Fruta y Leche - Pan	738	40	34	68
15	Arroz con tomate - Ragout de ternera con verduras - Fruta y Leche - Pan	961	29	47	105
18	Puré de calabacín - Albóndigas de ternera con ensalada- Fruta y Leche - Pan	877	30	57	60
19	Judías blancas con chorizo - Palometa con tomate - Fruta y Leche - Pan	749	32	40	65
20	Espirales con bacon tomate y queso - Ragout de pavo a la piña - Fruta y Leche - Pan	853	38	39	88
21	Paella mixta con marisco- Huevos cocidos con ensalada - Yogur - Pan	752	29	30	91
22	Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta y Leche - Pan	812	33	36	89
25	Puré de calabaza- Muslitos de pollo con ensalada - Fruta y Leche - Pan	737	27	38	72
26	Judías pintas con jamón- Merluza en salsa verde - Fruta y Leche - Pan	722	35	33	71
27	Patatas a la riojana- Lomo con ensalada - Fruta y Leche - Pan	679	29	33	66
28	Arroz con tomate- Tortilla francesa con ensalada - Fruta y Leche - Pan	798	20	38	95



El recetario de alérgenos se encuentra disponible en la secretaria del centro