



**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.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
Judías verdes ecológicas con tomate Sautéed bio green beans with tomato	Lentejas estofadas Lentils stew	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH	Puré de calabacín, patata, zanahoria y puerro Courgette cream	Arroz tres delicias Three delighs rice
Cinta de lomo asada con patata frita Baked pork loin with potatoes	Filete de merluza romana con ensalada mixta Battered hake with salad ADO: PGH	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew	Pollo guisado con patatas Chicken stew with potatoes	Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with salad
Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal 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	Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice	Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) Vegetables cream	Macarrones carbonara Macaronni in carbonara sauce ADO: GH	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH
Filete de merluza al horno con patata cocida Baked hake with potato ADO: P	Tortilla con jamón con ensalada mixta Omelette with ham and salad ADO: H	Jamoncitos de pollo con patata panadera Roast chicken thighs with slided baked potatoes	Bacalao al horno con ensalada mixta Baked cod with salad ADO: P	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew
Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal 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
Paella de pollo Chicken paella	Puré de calabacín ecológico Bio courgette puree	Lentejas estofadas Lentils stew	Caracolas con tomate Pasta with tomato ADO: GH	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH
Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO: PH	Ternera estofada con verduras Veal stew with vegetables	Huevos revueltos con ensalada de mixta Scrambled eggs with salad ADO: H	Bacalao asado con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew
Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal 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
Lentejas con zanahoria, chorizo y cebolla Lentils stew with vegetables	Macarrones integrales boloñesa Bolognese wholemeal macaronni ADO: GH	Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with ham	Arroz con verduras Vegetable rice	FESTIVO
Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with salad ADO: H	Bacalao asado con calabacín salteado Baked cod with courgette ADO: P	Ternera guisada con cous cous Veal meat stew with cous cous ADO: G	Jamoncitos de pollo con patata fritas Roast chicken thighs with slided potatoes	
Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread ADO: LG	Manzana ecológica, pan integral Bio apple, wholemeal bread ADO: G	Fruta de temporada, leche y pan Seasonal 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: Kiloenergías (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, melocotón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
- Arroz con tomate - Gallo plancha - Fruta	- Pasta salteada - Tortilla al gusto - Fruta	- Guisantes salteados - Salmón plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
10	11	12	13	14
- Consomé - Filete pollo con ensalada - Fruta	- Verdura rehogada - Lomo plancha - Fruta	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	- Ensalada Tomate - Canelones - Fruta	- Puré de calabacín - Merluza romana - Fruta
17	18	19	20	21
- Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	- Arroz con tomate - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Lacón asado - Fruta
24	25	26	27	28
- Ensalada al gusto - Calamar plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta	- Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	- Ensalada mixta - Tortilla de patata - Fruta
3	4	5	6	7
MARZO	MARZO	MARZO	MARZO	MARZO

*Mes de la lectura*

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta

