

MENÚ COMEDOR ESCOLAR. FEBRERO 2024. (TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>29</p> <p>Menú lunes sin carne. Crema de lentejas con verduras estofadas y arroz. Pastel de merluza con salsa de piquillos y brócoli al vapor. Yogur de sabores y pan. 614 Kcal P. 32,16g L. 27,33g H.C. 49,56g</p> <p>Recomendación: Merienda: Bastones de batata asada con hummus o guacamole + yogur. Cena: Escalivada de verduras y lubina al horno + batido.</p>	<p>30</p> <p>¡Martes de caqui! Fideuá de verduras. Hamburguesas de pavo y quinoa con salsa de manzana y judías verdes. Natillas de caqui y pan. 575 Kcal P.46,10g L. 33,61g H.C. 48g</p> <p>Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Judías verdes aliñadas + hamburguesa de ternera casera con salsa de tomate + yogur.</p>	<p>31</p> <p>Moussaka griega rellena de carne de cerdo. Tortilla de patata, jamón de pavo y queso con zanahorias asadas y caldo de pollo. Yogur de sabores y pan. 575 Kcal P.16,10g L. 33,61g H.C. 48g</p> <p>Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Judías verdes aliñadas + hamburguesa de ternera casera con salsa de tomate + yogur.</p>	<p>01</p> <p>Macarrones de lentejas rojas con salsa de tomate. Albóndigas de cerdo con salsa cremosa de puerro y puré de patata. Plátano y pan. 732 Kcal P. 45,45g L. 43,48g H.C. 62,01g</p> <p>Recomendación: Merienda: Falafel de garbanzos con guacamole de remolacha + zumo. Cena: Sopa de cocido con fideos y pollo + yogur.</p>	<p>02</p> <p>Viernes temático. Menú Año Nuevo Chino Arroz frito tres delicias (con jamón de pavo, tortilla, judías verdes y pimiento rojo). Merluza asada con salsa de soja y verduras asadas a la oriental. Yogur de sabores y pan. 661 Kcal P. 28,71g L. 15,36g H.C. 84,62g</p> <p>Recomendación: Merienda: Barritas de avena, avellana y cacao puro y vaso de leche. Cena: Mini-hamburguesa casera de ternera con bastones de boniato asado y mandarina.</p>
<p>05</p> <p>Menú lunes sin carne. Marmitako de bonito. Tortilla campesina de verduras y patata, con caldo de verduras y champiñones al ajillo. Yogur de sabores y pan. 591 Kcal P.36,18g L. 9,83g H.C. 73,14</p> <p>Recomendación: Merienda: Barritas de avena, avellana y cacao puro y vaso de leche. Cena: Mini-hamburguesa casera de ternera con bastones de boniato asado y mandarina.</p>	<p>06</p> <p>¡Martes de fresas! Macarrones con salsa de tomate. Albóndigas de ternera con salsa de carne y patatas fritas. Batido de plátano y fresas y pan. 644 Kcal P.26,05g L. 14,22g H.C. 46,98g</p> <p>Recomendación: Merienda: Batido de yogur, avena y frutos rojos. Cena: Crema zanahoria + tortilla francesa + Yogur.</p>	<p>07</p> <p>Brócoli con patata a la crema. Salchichas de cerdo asadas con verduritas, salsa cremosa gravy y puré de patata. Yogur de sabores y pan. 573 Kcal P.15,59g L. 33,61g H.C. 47,19g</p> <p>Recomendación: Merienda: Bastones de batata asada con hummus o guacamole + yogur. Cena: Escalivada de verduras y lubina al horno + batido.</p>	<p>08</p> <p>Crema de guisantes, puerro y patata. Tortitas de atún y verduritas con salsa cremosa de puerro y ensalada de aguacate. Manzana asada y pan. 561 Kcal P. 21,71g L. 15,36g H.C. 84,62g</p> <p>Recomendación: Merienda: Yogur y bizcocho de manzana. Cena: Nuggets caseros de pollo con croquetas de quinoa y maíz + compota de manzana.</p>	<p>09</p> <p>Viernes temático. Menú almuerzo de domingo. Arroz caldoso tipo paella. Guiso de pollo con salsa de tomate y bastones de boniato asados. Pera y pan. 718 Kcal P. 22,71g L. 15,36g H.C. 98,62g</p> <p>Recomendación: Merienda: Falafel de garbanzos con guacamole de remolacha + zumo. Cena: Sopa de cocido con fideos y pollo + yogur.</p>
<p>12</p> <p>Menú lunes sin carne. Crema de tomate, calabacín, pimientos, mozzarella y pesto. Merluza en salsa verde con judías verdes. Yogur de sabores y pan. 575 Kcal P.16,10g L. 33,61g H.C. 48g</p> <p>Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Judías verdes aliñadas + hamburguesa de ternera casera con salsa de tomate + yogur.</p>	<p>13</p> <p>¡Martes de fresas! Suquet de patatas y setas. Hamburguesa de pollo rebozado con salsa ketchup casera y boniato asado. Natillas veganas de fresa y pan. 666 Kcal P. 25,25g L. 29,50g H.C. 75,72g</p> <p>Recomendación: Merienda: Tortitas de avena y plátano con miel y batido de mango y mandarina. Cena: Panini + compota de manzana.</p>	<p>14</p> <p>Pasta primavera (con champiñones, jamón de pavo y nata). Albóndigas de cerdo con salsa de tomate y patatitas fritas. Yogur de sabores y pan. 732 Kcal P. 45,45g L. 43,48g H.C. 62,01g</p> <p>Recomendación: Merienda: Falafel de garbanzos con guacamole de remolacha + zumo. Cena: Sopa de cocido con fideos y pollo + yogur.</p>	<p>15</p> <p>Crema de lentejas, calabaza y jengibre. Guiso de pollo en pepitoria con arroz. Plátano y pan. 561 Kcal P.15,36g L. 15,36g H.C. 84,62g</p> <p>Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Chowder de patata y maíz + empanadillas de atún + yogur.</p>	<p>16</p> <p>Viernes temático. Menú San Valentín. Macarrones con salsa bolognesa. Tortilla de patata y calabacín con salsa de setas y zanahorias asadas. Pera y pan. 832 Kcal P. 53,45g L. 43,48g H.C. 62,01g</p> <p>Recomendación: Merienda: Yogur y bizcocho de manzana. Cena: Nuggets caseros de pollo con croquetas de quinoa y maíz + compota de manzana.</p>

MENÚ COMEDOR ESCOLAR. FEBRERO 2024. (TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO)

<p>19</p> <p>Menú lunes sin carne. Macarrones con pesto, espárragos verdes y brócoli. Tortilla de patata, atún y dados de tomate con caldo de verdura y boniato asado. Yogur de sabores y pan. 364 Kcal P.12,05g L. 14,22g H.C. 46,98g Recomendación: Merienda: Batido de yogur , avena y frutos rojos. Cena: Crema zanahoria + tortilla francesa + Yogur.</p>	<p>20</p> <p>¡Martes de fresas! Arroz caldoso de calabaza, espárragos verdes y setas. Merluza asada con salsa americana y ratatouille de calabacín. Compota de fresas y manzana asada y pan. 553 Kcal P.15,59g L. 33,61g H.C. 47,19g Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Judías verdes aliñadas + hamburguesa de ternera casera con salsa de tomate + yogur.</p>	<p>21</p> <p>Menestra de verduras. Pastel del pastor (guiso de carne con verduritas, cubierto de puré de patata). Yogur de sabores y pan. 632 Kcal P. 45,45g L. 43,48g H.C. 62,01g Recomendación: Merienda: Yogur + sandwich de queso crema y miel. Cena: Judías verdes aliñadas + falafel de garbanzos y remolacha + compota de pera.</p>	<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>26</p> <p>Menú lunes sin carne. Crema potaje de garbanzos. Tortilla de patata y calabacín con salsa pepitoria y zanahorias asadas. Yogur de sabores y pan. 553 Kcal P.15,59g L. 33,61g H.C. 47,19g Recomendación: Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Judías verdes aliñadas + hamburguesa de ternera casera con salsa de tomate + yogur.</p>	<p>27</p> <p>¡Martes de fresas! Arroz cremoso de setas. Albóndigas de cerdo con salsa cremosa de puerro y puré de patata. Batido de fresas y plátano y pan . 732 Kcal P. 45,45g L. 43,48g H.C. 62,01g Recomendación: Merienda: Falafel de garbanzos con guacamole de remolacha + zumo. Cena: Sopa de cocido con fideos y pollo + yogur.</p>	<p>28</p> <p>Vichysoise de patata y puerro. Hamburguesa de bacalao rebozada, con salsa de tomate y bastones de boniato asado. Yogur de sabores y pan. 609 Kcal P. 39,87g L. 35,27g H.C. 46,50g Recomendación: Merienda: Bizcocho de limón y amapola + Leche con cacao. Cena: Pollo guisado con tomate y arroz + Yogur.</p>	<p>29</p> <p>Cocido completo. Crema de fideos, garbanzos y verduras. Hamburguesas de pollo con salsa de tomate y guarnición de verduras del cocido. Compota de pera y pan. 661 Kcal P. 25,71g L. 18,40g H.C. 91,32g Recomendación:a Merienda: 1 pieza de fruta + sandwich de queso. Cena: Chowder de patata y maíz + empanadillas de atún + yogur.</p>	

LEYENDAS Y NOTAS AL MENÚ:

VERDE. Gluten. Todos los platos que contengan gluten, como: harina, macarrones, lasaña, pan rallado, etc... serán sustituidos por productos certificados SIN GLUTEN.

*****Para dietas de estreñimiento se emplearán granos integrales (arroz y macarrones integrales).**

AZUL. Lácteos o lactosa. Todos los platos que contengan ingredientes lácteos (leche, queso, yogur, mantequilla) serán sustituidos con productos de soja (leche de soja, yogur de soja), o queso sin lactosa.

ROJO. Tomate. Todos los platos que contengan tomate en su composición serán sustituidos por otras opciones como: salsa de calabaza, puerro o setas en las guarniciones con salsa de tomate; moussaka griega con salsa de calabaza (31/01), tortilla de atún (19/02) y pastel del pastor sin tomate (21/02).

MARRÓN. Sin rebozados. Todos los platos que contengan rebozado en su composición serán sustituidos por otras opciones como: pescado o carne asados sin rebozar.

ROSA. Carne de cerdo. Todos los platos que contengan cerdo, como salchichas de cerdo o albóndigas de cerdo serán sustituidos por carne de pollo.

*****Ninguno de los platos del menú contiene, en su composición ni en los ingredientes que los integran, frutos secos.*****

*****La información sobre Ingredientes, alérgenos y procedimientos de elaboración y manipulación del Menú escolar la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) n°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre Información alimentaria facilitada al consumidor, de acuerdo con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.*****

MENÚ COMEDOR ESCOLAR. FEBRERO 2024. (TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO)

MENÚ PURÉ Y SONDA DIETA BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Puré 3. Patata , puerro, calabacín, calabaza, lentejas, salmón y aceite de oliva. Yogur de sabores. 150 Kcal P. 12,12g L. 3,97g H.C. 17,19g	30 Puré 14. Patata , puerro, judías verdes, perejil, rape, fideos y aceite de oliva. Natillas de caqui. 152 Kcal P. 8,43g L. 3,76g H.C. 23,12g	31 Puré 11. Patata , calabacín, espárragos verdes, guisantes, albahaca, macarrones, pechuga de pollo, y aceite de oliva. Yogur de sabores. 142 Kcal P. 6,96g L. 3,73g H.C. 18,17g	01 Puré 29. Calabacín, cebolla, judías verdes, zanahoria , champiñón, espárragos verdes, lentejas, arroz, huevo cocido y aceite de oliva. Plátano triturado. 192 Kcal P. 10,64g L. 5,83g H.C. 21,06g	02 Puré 10. Patata , puerro, cebolla, calabacín, salmón, arroz y aceite de oliva. Compota de pera. 188Kcal P. 9,76g L. 3,83g H.C. 26,23g
05 Puré 17. Cebolla, calabacín, patata , pimiento rojo, pimiento verde, polenta, atún y aceite de oliva. Yogur de sabores. 246 Kcal P. 15,14g L. 7,16g H.C. 18,21g	06 Puré 8. Patata , cebolla, ajo, zanahoria , pimiento rojo, tomate triturado, macarrones, ternera blanca y aceite de oliva en crudo. Batido de plátano y fresas. 195 Kcal P. 16,54g L. 6,36g H.C. 17,85g	07 Puré 9. Cebolla, puerro, patata , zanahoria , azafrán, tomate, carne de cerdo picada, guisantes y aceite de oliva. Yogur de sabores. 213 Kcal P. 14,06g L. 7,21g H.C. 20,58g	08 Puré 28. Patata , cebolla, puerro, guisantes, bonito fresco, albahaca, arroz y aceite de oliva. Compota de manzana. 193 Kcal P.8,03g L. 2,42g H.C. 20,91g	09 Puré 22. Patata , calabacín, puerro, pimiento rojo, tomate, langostinos, rape, arroz y aceite de oliva. Plátano triturado. 135 Kcal P.6,12g L. 2,42g H.C. 20,91g
12 Puré 5. Patata , zanahoria , puerro, cebolla, judías verdes, acelgas, bacalao, arroz y aceite de oliva. Yogur de sabores. 259 Kcal P.8,68g L. 3,68g H.C. 47,80g	13 Puré 26. Cebolla, puerro, zanahoria , patata , pollo, champiñones y salsa de pollo asado. Natillas veganas de fresa. 175 Kcal P. 8,24g L. 3,49g H.C. 28,90g	14 Puré 20. Cebolla, puerro, patata , setas, pimiento rojo, solomillo de cerdo, arroz y aceite de oliva Yogur de sabores. 201 Kcal P. 13,06g L. 4,49g H.C. 27,60g	15 Puré 12. Cebolla, puerro, boniato, calabaza, tomate, pavo, garbanzos, arroz y aceite de oliva. Plátano triturado. 259 Kcal P.18,68g L. 3,73g H.C. 18,17g	16 Puré 2. Patata , puerro, zanahoria , calabaza, guisantes, ternera blanca y aceite de oliva. Compota de manzana. 150 Kcal P. 12,12g L. 3,97g H.C. 17,19g
19 Puré 30. Cebolla, puerro, tomate, pimiento verde, alubias pintas, arroz, huevo cocido y aceite de oliva. Yogur de sabores. 150 Kcal P. 12,12g L. 3,97g H.C. 17,19g	20 Puré 7. Calabacín, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, berenjena, quinoa, bacalao, caldo de pescado, perejil, batata y aceite de oliva. Compota de fresas y manzana asada. 141 Kcal P. 7,54g L. 3,76g H.C. 18,72g	21 Puré 27. Cebolla, apio, puerro, tomate, aguacate, maíz, ternera, pimiento rojo y arroz. Yogur de sabores. 229 Kcal P. 12,83g L. 7,74g H.C. 26,99g	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 Puré 29. Calabacín, cebolla, judías verdes, zanahoria , champiñón, espárragos verdes, lentejas, arroz, huevo cocido y aceite de oliva. Yogur de sabores. 192 Kcal P. 10,64g L. 5,83g H.C. 21,06g	27 Puré 16. Cebolla, apio, patata , manzana, jamón de cerdo asado, arroz y aceite de oliva Batido de plátano y fresas. 131Kcal P.10,3g L. 7,52g H.C. 9,28g	28 Puré 5. Patata , zanahoria , puerro, cebolla, judías verdes, acelgas, bacalao, arroz y aceite de oliva. Yogur de sabores. 259 Kcal P.8,68g L. 3,68g H.C. 47,80g	29 Puré 18. Patata , zanahoria , puerro, falda de ternera, pollo, jamón, garbanzos, fideos, y aceite de oliva. Compota de pera. 150 Kcal P. 12,12g L. 3,97g H.C. 17,19g	



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. FEBRERO 2024. (TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO)

MENÚ PURÉ Y SONDA DIETA BASAL

LEYENDAS Y NOTAS AL MENÚ:

NARANJA. Dietas sin patata y zanahoria: Para los purés de dietas sin patata ni zanahoria, estos ingredientes serán sustituidos, en la misma proporción en que estarían presentes los ingredientes eliminados, por: calabacín, boniato o calabaza.

*** Los purés indicados para dieta especial con un porcentaje mayor de proteína se componen de la siguiente proporción de ingredientes: 50% proteína (150gramos peso crudo de pechuga de pollo, carne picada de ternera, merluza, salmón, bacalao o huevo) + 15% grano (45 gramos peso crudo: arroz, pasta integral, quinoa + 35% verduras + 1 cucharadita café de aceite de oliva en crudo.***

*** Los purés de **dieta hipercalórica natural** llevarán un suplemento diario consistente en: añadir 1 cucharada extra de aceite de oliva virgen extra (30gr) en crudo al puré durante su trituración + en función del tipo de puré se incorporarán igualmente: ½ docena de **frutos secos** tostados sin sal (anacardos, avellanas o almendras) -purés de carne de ternera, cerdo o pollo-; leche entera (100ml/puré) en lugar de caldo para fluidificar el puré -purés de bonito o rape + quinoa o arroz- o queso crema natural (30gramos/puré) para purés más ligeros que necesiten engordar -merluza/bacalao + quinoa o arroz-.***

*** La información sobre Ingredientes, alérgenos y procedimientos de elaboración y manipulación del Menú escolar la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre Información alimentaria facilitada al consumidor, de acuerdo con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.***