



# MENÚ FEBRERO 2018

Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 de febrero al 2 de marzo
<b><u>LUNES 5</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con verduras</li><li>• Merluza al horno en salsa verde</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>LUNES 12</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas con verduras</li><li>• Croquetas con ensalada</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>LUNES 19</u></b> <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b><u>LUNES 26</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con tomate</li><li>• Anillas de calamar con ensalada</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>
<b><u>MARTES 6</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Garbanzos con verduras</li><li>• Tortilla de patatas con ensalada</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>MARTES 13</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con verduras</li><li>• Cinta de lomo con patatas fritas</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>MARTES 20</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paella de verduras</li><li>• Empanadillas de atún con ensalada</li><li>• Fruta/ lácteo</li></ul>	<b><u>MARTES 27</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de la huerta</li><li>• Lomo asado de cerdo con zanahoria</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>
<b><u>MIÉRCOLES 7</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guiso de judías verdes</li><li>• Pollo asado con arroz</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>MIÉRCOLES 14</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrones con tomate</li><li>• Merluza al horno con judía verde redonda</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>MIÉRCOLES 21</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Judías verde con zanahoria</li><li>• Pollo asado con arroz</li><li>• Fruta/ lácteo</li></ul>	<b><u>MIÉRCOLES 28</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Garbanzos con verduras</li><li>• Bacalao con tomate</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>
<b><u>JUEVES 8</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas estofadas</li><li>• Pescado azul al horno con jardinera de verduras</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>JUEVES 15</u></b> <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b><u>JUEVES 22</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Garbanzos estofados</li><li>• Tortilla de patata con ensalada</li><li>• Fruta/ lácteo</li></ul>	<b><u>JUEVES 1</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de cocido</li><li>• Pollo asado con arroz</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>
<b><u>VIERNES 9</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de la huerta</li><li>• Redondo de Ternera c/patatas fritas</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>	<b><u>VIERNES 16</u></b> <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b><u>VIERNES 23</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espaguetis con queso y tomate</li><li>• Porciones de merluza con ensalada</li><li>• Fruta/ lácteo</li></ul>	<b><u>VIERNES 2</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menestra de verduras</li><li>• Tortilla de patata con ensalada</li><li>• Fruta/Lácteo</li></ul>





## SUGERENCIAS CENAS FEBRERO 2018

**NOTA:** Las sugerencias de pizza y fajitas son por ser un viernes para sugerir una alternativa mejor a la pizza precocinada o a las hamburguesas de cualquier cadena. Sin embargo, exceptuando dichos momentos, no constituyen a nivel nutricional una sugerencia saludable

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
<b>LUNES 5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acelgas rehogadas</li><li>• Filetitos de lomo plancha</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>LUNES 12</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coliflor gratinada</li><li>• Escalope de pollo plancha</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>LUNES 19</b>  <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b>LUNES 26</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de espinacas</li><li>• Solomillo de pavo</li><li>• Fruta</li></ul>
<b>MARTES 6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de verduras</li><li>• Albóndigas de ternera</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>MARTES 13</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menestra de verduras</li><li>• Huevos escalfados</li><li>• Lácteo</li></ul>	<b>MARTES 20</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de pimientos</li><li>• Revuelto de jamón y champiñón</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>MARTES 27</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Revuelto de calabaza con huevo</li><li>• Merluza con tomate</li><li>• Lácteo sin azúcar</li></ul>
<b>MIÉRCOLES 7</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo de ave</li><li>• Revuelto de huevos con jamón</li><li>• Lácteo sin azúcar</li></ul>	<b>MIÉRCOLES 14</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada completa</li><li>• Tortilla de patata con pimientos verdes</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>MIÉRCOLES 21</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quinoa con verduras</li><li>• Salmón en papillote</li><li>• Lácteo sin azúcar</li></ul>	<b>MIÉRCOLES 28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Patatas asadas</li><li>• Filete de ternera plancha</li><li>• Fruta</li></ul>
<b>JUEVES 8</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brócoli con patata</li><li>• Pechuga de pavo plancha</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>JUEVES 15</b> <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b>JUEVES 22</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo</li><li>• Berenjenas rellenas gratinadas</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>JUEVES 1 MARZO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Judías verdes rehogadas</li><li>• Tortilla de atún</li><li>• Lácteo sin azúcar</li></ul>
<b>VIERNES 9</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de tomate</li><li>• Pizza con vegetales</li><li>• Lácteo sin azúcar</li></ul>	<b>VIERNES 16</b> <b><u>NO LECTIVO</u></b>	<b>VIERNES 23</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con tomate</li><li>• Huevos fritos</li><li>• Fruta</li></ul>	<b>VIERNES 2 MARZO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tortillas de maíz con atún, cebolla, pimientos y guacamole</li><li>• Flan casero</li></ul>