



# MENÚ DE FEBRERO

|                  | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|------------------|---|--|---|---|--|
| <b>1ª SEMANA</b> |   |  | <b>Crema de verduras</b><br>(puerro, zanahoria, calabacín y calabaza)<br><br><b>Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas</b><br><br><b>Manzana, pan y agua</b> | <b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Filete empanado de bacalao con lechuga</b><br><br><b>Pera, pan y agua</b>   | <b>Sopa de cocido con fideos</b><br><br><b>Cocido de garbanzos</b><br>(chorizo, carne de meloso, panceta, patata, pollo y zanahoria)<br><br><b>Naranja, pan y agua</b>               |
| <b>2ª SEMANA</b> | <b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Crunchitos de merluza con menestra de verdura</b><br><br><b>Manzana, pan y agua</b> | <b>Sopa de cocido con fideos</b><br><br><b>Cocido de garbanzos</b><br>(chorizo, carne de meloso, panceta, patata, pollo y zanahoria)<br><br><b>Mandarina, pan y agua</b>         | <b>Sopa de ave y verdura con lluvia</b><br><br><b>Pollo asado con lechuga</b><br><br><b>Plátano, pan y agua</b>   | <b>Coditos con tomate</b><br><br><b>Filete de atún con guisantes salteados con jamón de york</b><br><br><b>Pera, pan y agua</b>                                     | <b>Lentejas estofadas</b><br>(cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín y tomate)<br><br><b>Tortilla española con lechuga</b><br><br><b>Naranja, leche con galletas, pan y agua</b>    |
| <b>3ª SEMANA</b> | <b>Macarrones con tomate</b><br><br><b>Varitas de merluza con lechuga</b><br><br><b>Manzana, pan y agua</b>           | <b>Judías blancas guisadas</b> (cebolla, pimiento, patata y zanahoria)<br><br><b>Huevos fritos con guisantes salteados con jamón de york</b><br><br><b>Mandarina, pan y agua</b> | <b>Crema de verduras</b><br>(puerro, zanahoria, calabacín y calabaza)<br><br><b>Carne guisada de ternera con patatas fritas</b><br><br><b>Plátano, pan y agua</b>       | <b>Sopa de cocido con fideos</b><br><br><b>Cocido de garbanzos</b><br>(chorizo, carne de meloso, panceta, patata, pollo y zanahoria)<br><br><b>Pera, pan y agua</b> | <b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Croquetas de bacalao con lechuga</b><br><br><b>Naranja, pan y agua</b>   |
| <b>4ª SEMANA</b> | <b>No lectivo</b>   | <b>No lectivo</b>  | <b>Espaguetis con tomate</b><br><br><b>Cinta de lomo adobado con patatas fritas</b><br><br><b>Plátano, pan y agua</b>   | <b>Lentejas estofadas</b><br>(cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín y tomate)<br><br><b>Tortilla española con lechuga</b><br><br><b>Pera, pan y agua</b>          | <b>Crema de verduras</b><br>(puerro, zanahoria, calabacín y calabaza)<br><br><b>Crunchitos de merluza con bolitas de queso</b><br><br><b>Naranja, leche con galletas, pan y agua</b> |
| <b>5ª SEMANA</b> | <b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Filete de bacalao con lechuga</b><br><br><b>Manzana, pan y agua</b>                 | <b>Lentejas estofadas</b><br>(cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín y tomate)<br><br><b>Huevo frito con patatas fritas</b><br><br><b>Mandarina, pan y agua</b>                 | <b>Crema de verduras</b><br>(puerro, zanahoria, calabacín y calabaza)<br><br><b>Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas</b><br><br><b>Plátano, pan y agua</b>  |   |  |

**NOTA:** El servicio de comedor oferta un único menú. Sólo se variará por prescripción médica. Para ellos deben solicitarlo a la Administradora y presentar la documentación correspondiente. A todos los alumnos se les ofrecerá un vaso de leche en la comida



**Desayuno** (Admite una oferta variada de alimentos). Debe incluir:

Un lácteo: leche, yogur, queso fresco,...

Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales, tostadas, galletas,...

Una grasa de complemento: aceite de oliva, margarina,...

Fruta o zumo de fruta natural.

En ocasiones puede incluir alimentos proteicos (como una loncha de jamón, de pavo,...)

**Media mañana:** Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno (se pueden tomar uno de los siguientes):

Una pieza de fruta

Un yogur

Un hidrato de carbono más un alimento proteico (como un bocadillo de pan y queso,...)

**Merienda:** Se evitará que la merienda este constituida por bollos, “chucherías”,... Es un buen momento para incluir alimentos nutritivos como lácteos, fruta, frutos secos,...

Algunas ideas de meriendas saludables:

Pan con chocolate y fruta

Bocadillo de jamón, pavo o queso y una fruta

Vaso de leche con cacao y bizcocho o galletas

Yogur con cereales o frutos secos

**Cena:** Se elegirá en función de los alimentos que haya tomado a lo largo del día.

*Primer plato* formado por verdura, puré o sopa.

*Segundo plato* formado por un alimento proteico (carne, pescado o huevos). Según lo tomado en la comida, para no repetir el alimento.

*Guarnición* de ensalada o verdura (dependerá del primer plato)

*Fruta, pan y agua.*

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de ir a dormir se puede tomar un complemento lácteo si no ha tomado todos los que debería al día.

**La “merienda-cena”:** puede ser aceptable si se realiza de forma ocasional y en ella se incluyan alimentos variados y con alto valor nutritivo.