

COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MES FEBRERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Ensalada catalana <i>(Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, longaniza, jamón y queso)</i> Paella Yogur
4	5	6	7	8
Ensalada Lentejas estofadas Croquetas de bacalao con champiñones salteados Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, tomate, espárragos, manzana y</i> Lasaña Gelatina	Ensalada Verdura tricolor Pollo a la catalana Natillas	Ensalada Arroz a la cubana Pescado rebozado con calabacín Fruta	Ensalada Sopa de pasta Hamburguesa con cebolla Yogur
11	12	13	14	15
Ensalada Arroz chino Tortilla de patatas con salsa de tomate Fruta	Ensalada Judías estofadas Barritas de pescado con tomates al horno Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, tomate, maíz, aceitunas, queso y surimi)</i> Fideos a la cazuela Fruta	Ensalada Crema de calabacín Pollo con patatas Fruta	Ensalada Sopa de fideos Estofado de ternera con guisantes y zanahoria Yogur
18	19	20	21	22
Ensalada Garbanzos estofados Calamares a la romana con zanahorias baby Fruta	Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas con sepia y arroz blanco Petit suis	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, espárragos, zanahoria y sardina)</i> Pollo al curry con cuscús Fruta	Ensalada Judías verdes con patatas Redondo de cerdo con champiñones Fruta	Ensalada Consomé Pizza Helado



- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

*** Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA**

*** Menús planificados por ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA * BERTA JIMÉNEZ BOVER DIETISTA-NUTRICIONISTA**