

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)

COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER ANDORRA

SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MES: FEBRERO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada Lentejas estofadas Croquetas con tomates al horno Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, tomate, maíz, aceitunas, manzana y surimi)</i> Fideos a la cazuela Natillas	Ensalada Trinxat de col Pollo al horno con setas Fruta	Ensalada Arroz tres delicias Pescado a la meunière Fruta	Ensalada Consomé con picadillo Hamburguesa con patatas fritas Yogur
10	11	12	13	14
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, tomate y atún)</i> Canelones Fruta	Ensalada Crema de calabacín Pollo al curry con cuscús Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, tomate, espárragos, y huevo duro)</i> Paella Gelatina	Ensalada Garbanzos estofados Rabas de calamar con corazones de alcachofas Fruta	Ensalada Sopa de pasta Redondo de cerdo con minestrone Yogur
17	18	19	20	21
Ensalada Arroz con tomate Lomo a la plancha con aros de cebolla Yogur	Ensalada Escudella Cordon bleu de pavo al horno con zanahoria Fruta	Ensalada Espaguetis con tomate o al pesto Pescado al horno con pimiento y cebolla Fruta en almíbar	Ensalada Judías verdes con patatas Albóndigas con sepia Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, maíz, sardinas y aceitunas)</i> 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**