

## FEBRERO MENÚ BASAL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Bacaladillas a la andaluza Ensalada de lechuga y queso Gelatina de frutas Pan blanco	Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan integral	O5 Crema de zanahorias Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco	Menestra de verduras / Salteado de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta fresca Pan blanco	Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Yogur Pan blanco	
En:509kcal/2134Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:20g; Az:7g; Fib:1g; Pr:55g; Sal:1g;	En:668kcal/2818Kj; Gr:16g; GrSat:4g; HC:91g; Az:89g; Fib:2g; Pr:39g; Sal:3g; A:   T:	En:440kcal/1840Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:36g; Az:13g; Fib:5g; Pr:22g; Sal:1g;  A: 2	En:437kcal/1838Kj; Gr:11g; HC:47g; Az:23g; Fib:11g; Pr:32g; A:	En:719kcal/3014Kj; Gr:33g; GrSat:3g; HC:56g; Az:25g; Fib:1g; Pr:49g; Sal:1g;  A:   T:   T:	
Pasta al graten Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca Pan integral	Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla española de patatas Loncha de queso Natillas Pan blanco	Paella de marisco Pollo asado al horno Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco	Crema de calabaza Merluza empanada casera Ensalada Mixta Fruta fresca Pan blanco	Judías verdes salteadas con jamón Filete ruso de vacuno en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco	
En:923kcal/3885Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:127g; Az:21g; Fib:8g; Pr:39g; Sal:3g;  A: 3	En:580kcal/2427Kj; Gr:30g; GrSat:6g; HC:33g; Az:16g; Fib:1g; Pr:44g; Sal:2g;  A: 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	En:834kcal/3516Kj; Gr:22g; HC:102g; Az:91g; Fib:2g; Pr:56g; Sal:2g;  A: 3	En:525kcal/2195Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:40g; Az:14g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:3g;  A:   T:	En:567kcal/2379Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:62g; Az:52g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:4g; A: A: T:	
Duo de brócoli y coliflor con bechamel Cinta de lomo en salsa española con patata panadera Fruta fresca Pan blanco	Patatas con bacalao Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan blanco	Arroz con tomate Jamoncitos pollo en salsa con champiñón. Fruta fresca Pan integral	Crema de calabacín Palometa en adobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco	Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco	
En:365kcal/1525Kj; Gr:19g; GrSat:4g; HC:28g; Az:17g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:2g;  A:   T:   T:	En:450kcal/1888Kj; Gr:18g; GrSat:4g; HC:44g; Az:26g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:3g;  A: 20	En:490kcal/2069Kj; Gr:10g; HC:70g; Az:62g; Fib:2g; Pr:29g; A: T:	En:622kcal/2610Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:66g; Az:15g; Fib:7g; Pr:32g; Sal:1g;  A:   T:   T:	En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: A: T:	
Lentejas estofadas con verduras variadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan integral En:584kcal/2447Kj; Gr:26g; Gr\$at:4g; HC:56g; Az:20g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:2g;	Pasta a la carbonara Salmón al horno con zanahoria Fruta fresca Pan blanco En:618kcal/2602Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:74g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g; A: 88 89 89 89 71: 89 89 80	Crema de verduras Pavo en salsa Patata panadera Yogur Pan blanco  En:574kcal/2410Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:64g; Az:28g; Fib:4g; Pr:28g;	Sopa Juliana con pasta Albóndigas a la hortelana Fruta fresca Pan blanco  En:321kcal/1350Kj; Gr:7g; HC:50g; Az:22g; Fib:11g; Pr:9g; Sal:1g; A: T: 22 22 25 25 26 26 27 27 27 28 28 28 29 28 29 28 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 29 29 29 29 29 29 29 29 29 29 29 29	28 Festivo	























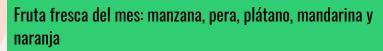














## **CENAS RECOMENDADAS**

**Martes** 

**Miércoles** 

0,0	3	Brócoli a la boloñesa Fruta	4	Sopa de merluza a la catalana Fruta	5	Carrillada en salsa con quinoa Fruta		almón en papillot con erduras y arroz hervido Fruta	7	Berenjenas rellenas de bonito Fruta
	10	Alcachofas salteadas con jamón y huevo Fruta	11	Bacalao a la plancha con pisto y arroz integral Fruta	12	Huevos revueltos con espinacas Fruta	13	Pizza integral con tomate frito y jamón y queso Frutas	14	Sopa de marisco con rape y fideos integrales Fruta
	17	Palometa empanada con ensalada Fruta	18	Pollo al curry con colirroz Fruta	19	Judías verdes con pimientos y huevo frito Fruta	20	Filete de ternera con parrillada de verduras Fruta	21	Tomates rellenos con bonito y arroz Fruta
	24	Crema de coliflor con picadillo de jamón Fruta	2	Crema de verduras con pollo asado y ensalada Fruta	26	Tortilla de calabacín con aguacate y picadillo de tomate Fruta	27	Rape en salsa con guisantes y arroz integral Fruta	28	No lectivo

## Ocio y Tiempo Libre

Lunes

¡Carnaval, carnaval! En este mes de febrero, realizaremos actividades y talleres llenos de color y diversión

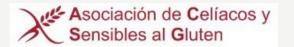


**Jueves** 





**Viernes** 





## FEBRUARY BASAL MENU



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Lentils stewed with chorizo Andalusian style codfish Lettuce and cheese salad Fruit jelly Wheat Bread	Mixed paella Lean pork with tomato and potatoes Fresh fruit Whole bread	Carrot cream Tuna omelette Lettuce and ham strips salad Fresh fruit Wheat Bread	Vegetable stew / Sautéed vegetables Chicken in sauce with rice Fresh fruit Wheat Bread	Full-boiled soup Second course of full stew Yogur Wheat Bread
En:509kcal/2134K); Gn:23g; GrSatt1g; HC:20g; Az/1g; Fibitg; Pn:55g; Salt1g;	En668keal/2818K); Gr:16g; GrSat:4g; HC:91g; Az:89g; Fib:2g; Pr:39g; Sal:3g A:   T:   T:   T:   T:   T:   T:   T:  T:	En:440kcal/1840K); Gr:22g; GrSat:2g; HC:36g; Az:13g; Fib:5g; Pn:22g; Sal-1g; A:	En:437kcal/1838K); Gr.†1g. HC:47g. Az:23g. Fib:†1g. Pr:32g A: ■ ■ ■ ■	En:719kcal/3014K(; Gr:33g; GrSat:3g; HC:56g; Az:25g; Fib:1g; Pr:49g; Sal:1g; A: III II I
Pasta with bones Mackerel fillets in oil Lettuce and apple salad Fresh fruit Whole bread	White beans stewed with chorizo Spanish potato omelette Slice of cheese Custard Wheat Bread	Seafood paella Oven roasted chicken Roasted carrots Fresh fruit Wheat Bread	Pumpkin cream Homemade breaded hake Mixed salad Fresh fruit Wheat Bread	Sautéed green beans with ham Russian beef fillet in sauce Boiled/sautéed rice with garlic Fresh truit Wheat Bread
En:923ktal/3885Kj; Gn27g; GrSatAg; HC127g; An21g; Fib/8g; Pn39g; Sal3g; An 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	En:580kcal/2427Kj; Gr:30g; GrSatr6g; HC:33g; Az:16g; Fibr1g; Pr:44g; Sal:2g; A: III III III III	En 834kcal/3516Kj; Gr.22g; HC:102g; Az:91g; Fib:2g; Pr:56g; Sal:2g; A:	En.525keal/2195Kj; Gr.27g; GrSat:2g; HC:40g; Az:14g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:3g;  A:	En-567/xcal/2379Ki; Gr:23g; GrSatt2g; HC:62g; Az-52g; Fib:4g; Pr:26g; Sal-4g; A: ■ ■ □ □ □ T: □ □ □
Broccoli and cauliflower duo with bechamel sauce Pork Ioin in Spanish sauce with baked potato Fresh fruit Wheat Bread En:365keal/1525ki: Gn:19c: Gn:Sat-4g; HC:28c: Az:17c: Fib:5c: Pn:18c: Sal-2c:	Potatoes with cod Scrambled eggs with turkey Lettuce and carrot salad Yogur Wheat Bread	Rice with tomato Chicken drumsticks in mushroom sauce. Fresh truit Whole bread En 490kcal/2069KG GrilOg. HC/TOg. Az-62g: Fig-2g: Ph-29g:	Cream of zucchini Pomfret in homemade marinade Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread	Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En 600kcal/2551Ki; Gr:29c; Gr:Satio; HC+3c; Az-12c; Fib 2c; Pr+43c; Satio;
A B B B B	En:450kcal/1888k); Gr.18g; GrSat-4g; HC-44g; Ar:26g; Htr-4g; Pr:26g; Sat-3g; A:   T:	A: III	En-622kcal/2610Kl; Gr:24g; GrSat:2g; HC:68g; Az:15g; Fib:7g; Pr:32g; Sal:1g; A: ■ ■ ■ ■ ■ ■	A: II
Stewed lentils with various vegetables Ham croquettes Lettuce and olive salad Fresh fruit Whole bread	Pasta Carbonara Baked salmon with carrots Fresh fruit Wheat Bread	Vegetables cream Turkey in sauce potato bread Yogur Wheat Bread	Juliana soup with pasta Meatballs with vegetables Fresh fruit Wheat Bread	Festivo
En:584kcal/2447Kj, Gr:26g; GrSat-4g; HC:56g; Ar:20g; Fib:5g; Pr:29g; Sat-2g; Ar:20g; Fib:5g; Pr:29g; Sat-2g; Fib:5g; Fib:5g; Pr:29g; Sat-2g; Fib:5g; F	En618kcal/2602K); Gr18g; GrSat-Sg; HC:74g; Az15g; Fib-4g; Pr38g; Sal-2g; A: 💹 🛍 😭 🔞	En:574kcal/2410K); Gr.22g; GrSat:2g; HC64g; Az:28g; Fib:4g; Pr:28g; A: 60 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	En:321keal/1350K); Gn:Tg; HC:50g; Az:22g; File11g; Pn:Tg; Salitg; A:	





























