

**MENÚ FEBRERO 2019**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p><b>COCINAMOS CON ACEITE DE OLIVA</b></p>	 <p><b>UTILIZAMOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS</b></p>	 <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 12 DE FEBRERO. ASTURIAS</b></p>	 <p><b>Comer sano es Vivir Mejor</b></p>	<p><b>1</b> SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PICADILLO SOUP VEAL RAGOUT WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 637 LIP: 19,8% PROT: 40,3% HC: 69,3%</p>
<p><b>4</b> ARROZ HUERTANO VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN RICE ORCHARD WADS HAKE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 730 LIP: 13,8% PROT: 39,6% HC: 108%</p>	<p><b>5</b> CREMA PARMENTIER (calabacín) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PARMENTIER CREAM (zucchini) VEAL MEAT BALLS WITH MUSHROOM AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 630 LIP: 16,2% PROT: 31,6% HC: 83,3%</p>	<p><b>6</b> FIDEUÁ VALENCIANA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VALENCIAN FIDEUA LEMON CHICKEN THINGS WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 796 LIP: 18,3% PROT: 36,9% HC: 56,7%</p>	<p><b>7</b> PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS IBÉRICAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH IBERIAN RIBS HAKE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 673 LIP: 30,1% PROT: 18,1% HC: 51,8%</p>	<p><b>8</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED PEAD WITH VEGETABLES OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 800 LIP: 16,5% PROT: 33,3% HC: 50,2%</p>
<p><b>11</b> SPAGUETTIS A LA CARBONARA CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN CARBONARA SPAGUETTI HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACHES IN SYRUP AND BREAD KCAL: 968 LIP: 37,5% PROT: 12,8% HC: 49,7%</p>	<p><b>12</b> FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA MARINERA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ASTURIAN STYLE BEAN STEW HAKE WITH SEAFOOD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 620 LIP: 20,3% PROT: 20,2% HC: 59,5%</p>	<p><b>13</b> SOPA DE MARISCO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN SEAFOOD SOUP CHICKEN SCHNITZEL WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 824 LIP: 32,5% PROT: 15,8% HC: 51,7%</p>	<p><b>14</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE HUEVOS RELLENOS CON BECHEMEL Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE STUFFED EGGS WITH BECHEMEL AND LETTUCE SALAD KCAL: 883 LIP: 34,4% PROT: 11,5% HC: 54,1%</p>	<p><b>15</b> PAELLA MIXTA RAPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN MIXED PAELLLLA SNUFF WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 729 LIP: 28,9% PROT: 18,9% HC: 52,2%</p>
<p><b>18</b> LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CANELONES DE CARNE CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN STEWED PARDINA LENTILS MEAT CANNELONI WITH LETTUCE SALAD GELATINA DE SABORES Y PAN KCAL:</p>	<p><b>19</b> PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA CAZÓN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL DOGFIH IN TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL:</p>	<p><b>20</b> CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARROTS CREAM WITH CROUTONS CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 774 LIP: 34,3% PROT: 15,1% HC: 50,6%</p>	<p><b>21</b> SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 821 LIP: 31,4% PROT: 14,5% HC: 54,1%</p>	<p><b>22</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN RICE THREE DELICIES HAKE TO THE ROMAN WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 917 LIP: 29,1% PROT: 18,9% HC: 52%</p>
<p><b>25</b> TALLARINES ECO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO REDONDO DE LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO Y PAN ECOLOGICAL NOODLES WITH TOMATO AND GRATIN CHEESE ROUND OF LOMO ROAST WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 843 LIP: 43,4% PROT: 16,1% HC: 40,4%</p>	<p><b>26</b> JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PINTO BEANS WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 868 LIP: 31,8% PROT: 15% HC: 53,8%</p>	<p><b>27</b> ARROZ A LA CUBANA MERLUZA EN SALSA CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN CUBA STYLE RICE HAKE IN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 883 LIP: 33,9% PROT: 18,7% HC: 47,4%</p>	<p><b>28</b> CREMA DE VERDURAS FRESCAS ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM BRAISED BEEF WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 665 LIP: 30,5% PROT: 20,3% HC: 49,2%</p>	 <p><b>Quando se aprende a comer sano... NUNCA se olvida</b> ...es como andar en bicicleta</p> <p>Evitar de lo que contienen los aditivos que más se gastan. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Disfrutar comiendo verduras en agua y tortillas. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Cuidar de todo en las dietas justas y no se sobre los comidos. <input checked="" type="checkbox"/></p>