

MENÚ FEBRERO 2019. ALÉRGICO AL HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>COCINAMOS CON ACEITE DE OLIVA</p>	 <p>UTILIZAMOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p>	 <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 12 DE FEBRERO. ASTURIAS</p>	 <p>Comer sano es Vivir Mejor</p>	<p>1 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>4 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>5 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>6 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>7 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>8 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED PEAD WITH VEGETABLES FRANFURT SAUSAGE WIYH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 765 LIP: 19,7% PROT: 29,2% HC: 51,1%</p>
<p>11 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>12 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>13 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>14 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE ST. JACOB WITH LETTUCE SALAD KCAL: 822 LIP: 30,8% PROT: 13,8% HC: 55,4%</p>	<p>15 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>18 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: 904 LIP: 27,5% PROT: 17,8% HC: 54,7%</p>	<p>19 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA CAZÓN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL DOGFISH IN TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 706 LIP: 30,4% PROT: 17,5% HC: 52,1%</p>	<p>20 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>21 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>22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN RICE THREE DELICIAS 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>25 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>26 JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PINTO BEANS WITH CHORIZO TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 709 LIP: 21,3% PROT: 19% HC: 59,7%</p>	<p>27 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>28 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>Quando se aprende a comer sano... NUNCA se olvida ...es como andar en bicicleta</p> <p>Entente de lo que contienen los alimentos que más se gastan ✓ Distinta combiando verduras en sopas y tortillas ✓ Cocer de todo en las dietas para no perder las comidas. ✓</p> <p>¡Aprende tú también y enséñales a tus amigos y familiares la importancia de realizar actividad física y comer saludablemente todos los días!</p>