



MENÚ BASAL FEBRERO 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN NUTRICIONAL |
|--|---|--|---|---|---|
|  <p>UTILIZAMOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p> | <p>1 CREMA DE VERDURAS FRESCAS ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM BRAISED BEEF WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>2 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</p> | <p>3 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA REDONDO DE LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL ROUND OF LOMO ROAST WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>4 TALLARINES ECO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN ECOLOGICAL NOODLES WITH TOMATO AND GRATIN CHEESE HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p> | <p>Kcal: 880 HC: 109g Prot: 39g Lip: 24g AGS: 8g</p> |
| | <p>7 ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS DE PAVO COCIDAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NATILLAS DE VAINILLA Y PAN RICE THREE DELICIES COOKED TURKEY SAUSAGES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD VANILLA CUSTARD AND BREAD</p> | <p>8 CREMA PARMENTIER (calabacín) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PARMENTIER CREAM (zucchini) VEAL MEAT BALLS WITH MUSHROOM AND POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>9 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</p> | <p>10 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</p> | <p>11 PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS IBÉRICAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH IBERIAN RIBS SOLE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p> |
| <p>14 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</p> | <p>15 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</p> | <p>16 SOPA DE MARISCO HUEVOS A LA TOLEDANA CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN SEAFOOD SOUP EGGS WITH TOMATO AND MANCHEGO RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE CHICKEN SCHNITZEL WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>18 ARROZ A LA CUBANA PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN CUBA STYLE RICE SNUFF WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p> | <p>Kcal: 797 HC: 108g Prot: 41g Lip: 23g AGS: 7g</p> |
| <p>21 LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN STEWED PARDINA LENTILS POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD</p> | <p>22 PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED POTATOES TO RIOJAN POMFRET WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>23 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARROTS CREAM WITH CROUTONS CHICKEN FRICASSEE WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p> | <p>24 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</p> | <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 15 DE FEBRERO. ASTURIAS</p>  | <p>Kcal: 873 HC: 99g Prot: 42g Lip: 22g AGS: 8g</p> |

RECOMENDACIONES

DESAYUNOS

Fruta variada o zumos naturales.

Cereales o pan con mermelada.

Leche y/o derivados lácteos (yogur...)

MERIENDAS

Fruta variada o bocadillo de embutido

Leche y/o derivados lácteos (yogur...)

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

Primera: Si su hij@ tomó en la COMIDA legumbre + huevos, deberá CENAR pasta + pollo.

Segunda: Si su hij@ tomó en la COMIDA arroz o patatas + pescado, deberá CENAR sopa de verdura + huevos.

Tercera: Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

Cuarta: Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.

Quinta: Si su hij@ tomó en la COMIDA verdura + carne de cerdo, deberá CENAR sopa + ternera.

Todas las cenas deberán ser acompañadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.

MENÚ INFANTIL - MES DE FEBRERO DE 2022

14 de Febrero
Día del amor



COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P EL ESPINILLO