

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Febrero - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

ESPIRALES CON TOMATE
BACALAO A LA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA

PURE DE LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA
YOGUR

6

7

8

9

10

MACARRONES ITALIANA
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA
YOGUR

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATA A CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS, POLLO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
YOGUR

11

12

13

14

15

CREMA DE JUDIAS VERDES
HAMBURGUESA DE TERNERA
YOGUR

ESPAGUETIS CON TOMATE
RODAJA DE MERLUZA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

16

17

18

19

20

PURE DE VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
YOGUR

TALLARINES NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACIN NATURAL
LOMO DE CERDO PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS, POLLO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ TRES DELICIAS
HALIBUT ROMANA
YOGUR

21

22

23

24

25

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
SAN JACOBOS
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN YORK
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.