

Semana del 1 al 2 de Febrero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO				ESTOFADO DE PATATAS CON CHOCO (patatas, chocos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO				BOCADITOS DE PESCADO	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE				PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE				PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 5 al 9 de Febrero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ARROZ TRES DELICIAS
2º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS	GALLO FRITO	ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	YOGURT	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 12 al 19 de Febrero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ESTOFADO DE PATATAS CON CARNE (patatas, carne de cerdo, cebolla, pimiento, ajo, tomate, colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	TIRAS DE CALAMAR	CARNE EN SALSA (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, aceite y sal)	PESCADO AL HORNO (pescado, aceite, sal)	HUEVOS CON TOMATE	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

C.E.I.P. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ
San Martín del Tesorillo

Al objeto de que Uds. Conozcan las
comidas que su hijo/a realiza en el comedor escolar,
Para así poder complementarlas en casa, les
Relacionamos los menús correspondientes al mes **FEBRERO 2024**

Semana del 19 al 23 de Febrero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones , nata , aceite y sal)	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	GUIISO DE PATATAS CON CHOCO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	BOQUERONES FRITOS (pescado , aceite, sal)	FILETES DE LOMO ADOBADO	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	CROQUETAS	HAMBURGUESAS CON PATATAS FRITAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	MANDARINA	

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 26 al 29 de Febrero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
1º PLATO	FIESTA	FIESTA	DÍA DE ANDALUCIA	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	
2º PLATO				TORTILLA DE PATATAS	
ACOMPÑANTE				PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	
POSTRE				MANZANA	

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22Ç%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.