



MENÚS FEBRERO 2019

(con dietas especiales)

ÍNDICE MENÚS FEBRERO 2019

1. Menú FEBRERO 2019	Pág. 2
2. Menú FEBRERO 2019 (Sin carne)	Pág. 3
3. Menú FEBRERO 2019 (Sin cerdo)	Pág. 4
4. Menú FEBRERO 2019 (Sin fructosa)	Pág. 5
5. Menú FEBRERO 2019 (Sin frutos secos)	Pág. 6
6. Menú FEBRERO 2019 (Sin gluten)	Pág. 7
7. Menú FEBRERO 2019 (Sin gluten y lactosa)	Pág. 8
8. Menú FEBRERO 2019 (Hiposódico e hipocalórico)	Pág. 9
9. Menú FEBRERO 2019 (Sin huevo)	Pág. 10
10. Menú FEBRERO 2019 (Sin huevo y lactosa)	Pág. 11
11. Menú FEBRERO 2019 (Sin lactosa, proteína leche, leche)	Pág. 12
12. Menú FEBRERO 2019 (Sin legumbres)	Pág. 13
13. Menú FEBRERO 2019 (Sin pescado)	Pág. 14
14. Menú FEBRERO 2019 (Sin pescado, huevo y marisco)	Pág. 15
15. Menú FEBRERO 2019 (Sin pescado, huevo y proteína leche)	Pág. 16
16. Menú FEBRERO 2019 (Sin tomate frito)	Pág. 17
17. Menú FEBRERO 2019 (Triturado)	Pág. 18
18. Sugerencias y consejos	Pág. 19



MENÚ FEBRERO 2019

ALÉRGENOS



LUNES 4				MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan integral, agua y fruta				Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo a la plancha Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta			Lentejas estofadas Abadejo al horno Repollo cocido Pan blanco, agua y fruta			Coditos con salsa de tomate Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, cebolla, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta		
580,41 Kcal				556,70 Kcal			573,24 Kcal			573,24 Kcal			612,21 Kcal		
19,9 gr. P 3,8 gr. SFA				21,9 gr. P 4,9 gr. SFA			27,7 gr. P 1,7 gr. SFA			20,3 gr. P 3,2 gr. SFA			24,6 gr. P 3,6 gr. SFA		
23,3 gr. L 1,2 gr. sal				21,1 gr. P 1,8 gr. sal			21,9 gr. L 1,5 gr. sal			20,4 gr. L 2,5 gr. sal			21,0 gr. L 1,4 gr. sal		
69,5 gr. C 19,6 gr. Azúcares				68,1 gr. P 7,7 gr. Azúcares			66,4 gr. C 13,6 gr. Azúcares			83,9 gr. C 14,6 gr. Azúcares			77,9 gr. C 12,3 gr. Azúcares		
LUNES 11				MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Potaje de alubias Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, maíz, lombarda y zanahoria Pan integral, agua y fruta				Sopa de puchero Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta			Cascote Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz Pan blanco, agua y fruta			Crema de verduras Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, maíz, tomate, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y yogur			Lentejas con arroz Merluza al horno al ajo y perejil Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		
597,61 Kcal				594,98 Kcal			531,20 Kcal			571,91 Kcal			598,46 Kcal		
19,0 gr. P 4,2 gr. SFA				22,5 gr. P 3,8 gr. SFA			14,1 gr. P 3,3 gr. SFA			21,4 gr. P 5,9 gr. SFA			25,7 gr. P 3,3 gr. SFA		
24,2 gr. L 2,2 gr. sal				20,4 gr. L 1,7 gr. sal			20,6 gr. L 1,3 gr. sal			21,1 gr. L 1,8 gr. sal			22,2 gr. L 1,3 gr. sal		
76,1 gr. C 15,8 gr. Azúcares				88,7 gr. C 16,2 gr. Azúcares			72,4 gr. C 22,2 gr. Azúcares			74,0 gr. C 23,6 gr. Azúcares			71,8 gr. C 12,0 gr. Azúcares		
LUNES 18				MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Coliflor cocida Pan integral, agua y fruta				Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			Cocido de garbanzos Queso fresco Judía verdes cocidas Pan blanco, agua y fruta			Sopa de arroz Muslitos de pollo en salsa Ensalada de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Marrajo al horno Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta		
524,97 Kcal				605,78 Kcal			526,11 Kcal			556,87 Kcal			549,32 Kcal		
15,2 gr. P 5,0 gr. SFA				24,3 gr. P 3,3 gr. SFA			19,5 gr. P 6,2 gr. SFA			16,1 gr. P 2,7 gr. SFA			23,8 gr. P 3,7 gr. SFA		
20,8 gr. L 1,0 gr. sal				21,6 gr. L 1,8 gr. sal			22,6 gr. L 1,7 gr. sal			23,1 gr. L 1,4 gr. sal			21,3 gr. L 1,5 gr. sal		
69,1 gr. C 9,2 gr. Azúcares				77,0 gr. C 12,2 gr. Azúcares			63,6 gr. C 14,2 gr. Azúcares			71,2 gr. C 12,0 gr. Azúcares			61,2 gr. C 10,7 gr. Azúcares		
LUNES 25				MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28					
Cascote Ensalada de lechuga, maíz, cebolla, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta				Crema de zanahorias y patatas Albóndigas de ternera guisadas Repollo cocido y salteado Pan blanco, agua y fruta			Arroz con verduras Atún encebollado al horno Ensalada de lechuga, maíz, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			FESTIVO AUTONÓMICO					
549,26 Kcal				519,66 Kcal			606,30 Kcal								
14,4 gr. P 3,2 gr. SFA				21,8 gr. P 2,0 gr. SFA			20,9 gr. P 3,3 gr. SFA								
20,8 gr. L 1,1 gr. sal				20,5 gr. L 1,9 gr. sal			22,3 gr. L 1,2 gr. sal								
76,0 gr. C 19,9 gr. Azúcares				61,9 gr. C 19,5 gr. Azúcares			80,6 gr. C 10,4 gr. Azúcares								

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin carne)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño sin carne		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Salmón		Abadejo al horno	
		Patatas panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos sin carne		Cascote	
Tortilla patata		Queso fresco		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos sin carne	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Tortilla		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	28	FESTIVO AUTONÓMICO			

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin cerdo)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño sin carne		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Salmón		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos sin carne		Cascote	
Tortilla patata		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30
				FESTIVO AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin fructosa)

				VIERNES	1
				Coditos aliñados	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y postre	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño sin fructosa		Crema de calabacín		Lentejas estofadas sin fruct.	
Ensalada con atún		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Ensalada	
Pan, agua y postre		Pan, agua y postre		Pan, agua y postre	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias sin fruct.		Sopa de puchero con fideos sin fruct.		Cascote sin fruct	
Tortilla		Hamburguesa de ternera		Ensalada con atún	
Ensalada		Arroz pilaf			
Pan, agua y postre		Pan, agua y postre		Pan, agua y postre	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas sin fruct		Ensalada de pasta		Cocido de garbanzos sin fruct.	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada		Ensalada	
Pan, agua y postre		Pan, agua y postre		Pan, agua y postre	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote sin fruct		Crema de verduras		Arroz aliñado	
Ensalada con atún		Albóndigas de ternera		Atún aliñado	
		Repollo cocido		Ensalada	
Pan, agua y postre		Pan, agua y postre		Pan, agua y postre	
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	
				JUEVES	28

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin frutos secos)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Tortilla patata		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encebollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin gluten)

				VIERNES	1
				Pasta con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panadera		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Tortilla patata		Pollo a la plancha		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Lomo en salsa		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin gluten y lactosa)

				VIERNES	1
				Pasta con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panadera		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Tortilla patata		Pollo a la plancha		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Carne en salsa	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Lomo en salsa		Atún encebollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Hiposódico e hipocalórico)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño sin carne		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panadera		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Carne en salsa		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Pollo a la plancha		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin huevo)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panadera		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Pollo a la plancha		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Pollo al horno con salsa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin huevo y lactosa)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Pollo a la plancha		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Pollo al horno con salsa		Merluza al horno		Carne en salsa	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encabollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin legumbres)

				VIERNES	1
				Pasta con tomate	
				Merluza al horno	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Sopa de fideos		Crema de calabacín		Patatas con verduras	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Patatas a la jardinera		Sopa de puchero con fideos		Arroz con verduras	
Tortilla patata		Pollo a la plancha con salsa		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Crema de zanahorias	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Sopa de fideos		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Pollo al horno		Atún encebollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin pescado)

				VIERNES	1
				Coditos con tomate	
				Pollo con salsa	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Jamoncito de pollo	
		Patata panaderas		Repollo cocido	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Tortilla patata		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Lomo en salsa		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Tortilla	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin pescado, huevo y marisco)

				VIERNES 1					
				Coditos con tomate					
				Ensalada					
				Pan, agua y fruta					
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas		Coditos con salsa de tomate		Arroz con verduras	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Jamoncito de pollo		Carne en salsa		Carne en salsa	
Pan, agua y fruta		Patata panaderas		Repollo cocido		Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Brócoli cocido	
		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Casquete		Crema de verduras		Lentejas con arroz	
Pollo a la plancha		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz		Pollo en salsa		Salchichas	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf		Pan, agua y fruta		Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahorias		Calabacines salteados	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y yogur		Pan, agua y fruta	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Cocido de garbanzos		Sopa de arroz		Lentejas con verduras	
Pollo al horno con salsa		Lomo en salsa		Queso		Muslito de pollo		Pollo al horno	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes		Ensalada de tomate		Menestra de verduras	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28			
Casquete		Crema de zanahorias		Arroz con verduras		FESTIVO AUTONÓMICO			
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Salchichas en salsa					
Pan, agua y fruta		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias					
		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta					

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin pescado, huevo y proteína leche)

				VIERNES 1
				Coditos con tomate
				Ensalada
				Pan, agua y fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Potaje extremeño	Crema de calabacín	Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Arroz con verduras
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz	Cinta de lomo	Jamoncito de pollo	Carne en salsa	Carne en salsa
	Patata panaderas	Repollo cocido	Ensalada con maíz, tomate y zanahorias	Brócoli cocido
Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Potaje de alubias	Sopa de puchero con fideos	Cascote	Crema de verduras	Lentejas con arroz
Pollo a la plancha	Hamburguesa de ternera	Ensalada con tomate, pepino y maíz	Pollo en salsa	Salchichas
Ensalada con maíz y zanahorias	Arroz pilaf		Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahorias	Calabacines salteados
Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y yogur	Pan, agua y fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Patatas guisadas	Macarrones con tomate	Cocido de garbanzos	Sopa de arroz	Lentejas con verduras
Pollo al horno con salsa	Lomo en salsa	Carne en salsa	Muslito de pollo	Pollo al horno
Coliflor cocida	Ensalada con tomate, maíz y zanahorias	Judías verdes	Ensalada de tomate	Menestra de verduras
Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
Cascote	Crema de zanahorias	Arroz con verduras	FESTIVO AUTONÓMICO	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias	Albóndigas de ternera	Salchichas en salsa		
	Repollo cocido	Ensalada con maíz y zanahorias		
Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta		

MENÚ FEBRERO 2019 (Sin tomate frito)

				VIERNES	1
				Coditos aliñados	
				Merluza	
				Ensalada	
				Pan, agua y fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Potaje extremeño		Crema de calabacín		Lentejas estofadas	
Ensalada con tomate, zanahorias y maíz		Cinta de lomo		Abadejo al horno	
		Patata panaderas		Repollo cocido	Ensalada con maíz, tomate y zanahorias
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Potaje de alubias		Sopa de puchero con fideos		Cascote	
Tortilla patata		Hamburguesa de ternera		Ensalada con tomate, pepino y maíz	
Ensalada con maíz y zanahorias		Arroz pilaf			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahorias
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	Pan, agua y yogur
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Patatas guisadas		Ensalada de pasta		Cocido de garbanzos	
Tortilla francesa		Merluza al horno		Queso fresco	
Coliflor cocida		Ensalada con tomate, maíz y zanahorias		Judías verdes	Ensalada de tomate
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	Pan, agua y fruta
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Cascote		Crema de zanahorias		Arroz con verduras	
Ensalada con maíz, tomate y zanahorias		Albóndigas de ternera		Atún encebollado	
		Repollo cocido		Ensalada con maíz y zanahorias	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
				JUEVES	28
				FESTIVO	
				AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2019 (Triturado)

*Todas las verduras del triturado son distintas
*El postre será yogur o compota de fruta

				VIERNES 1					
				Coditos con tomate triturado					
				Merluza con verduras triturado					
				Agua y postre					
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Potaje extremeño triturado		Crema de calabacín		Lentejas estofadas trituradas		Coditos con salsa de tomate triturado		Arroz con verduras triturado	
Verduras trituradas		Cinta de lomo con verduras trituradas		Abadejo al horno con verduras trituradas		Huevo cocido con verduras trituradas		Lenguado con verduras trituradas	
Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Potaje de alubias triturado		Sopa de puchero con fideos triturado		Casquete triturado		Crema de verduras		Lentejas con arroz triturado	
Huevo con verduras trituradas		Burger de ternera con verduras trituradas		Verduras trituradas		Salmón a la plancha con verduras trituradas		Merluza con verduras trituradas	
Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre		Agua y yogur		Agua y postre	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Patatas guisadas triturado		Macarrones con tomate triturados		Cocido de garbanzos triturados		Sopa de arroz triturado		Lentejas con verduras trituradas	
Huevo con verduras triturados		Merluza al horno con verduras trituradas		Carne en salsa con verduras trituradas		Muslito de pollo con verduras trituradas		Marrajo con menestra triturado	
Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28			
Casquete triturado		Crema de zanahorias		Arroz con verduras triturados		FESTIVO AUTONÓMICO			
Verduras trituradas		Albóndigas de ternera con verduras trituradas		Atún con verduras trituradas					
Agua y postre		Agua y postre		Agua y postre					

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO

28 DE FEBRERO

Alubias jardinera

Revuelto de huevo y patatas

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria

Pan blanco, agua y fruta



602,89 Kcal

23,5 gr. P

21,5 gr. L

77,2 gr. C

5,3 gr. SFA

2,6 gr. sal

13,9 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Fingers caseros de pollo con patatas fritas	Pan y natillas caseras
L4	Sopa de picadillo	Crepes rellenos de calabacín, queso y tomate	Pan y fruta
M5	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Croquetas caseras de puchero	Pan y yogur líquido
X6	Alcachofas salteadas con jamón	Revuelto de patata y salchichas en rodajas	Pan y fruta
J7	Sopa de lluvia	San jacobos caseros con zanahoria rayada	Pan y fruta
V8	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Solomillo de cerdo con cebolla confitada	Pan y cuajada
L11	Arroz tres delicias casero	Filete de pollo plancha con pisto	Pan y fruta
M12	Ensalada de pollo y piña	Salmón plancha y espirales de pasta aliñada con salsa César	Pan y fruta
X13	Crema de calabacín y quesitos	Revuelto de pimientos de piquillo con jamón ibérico	Pan y yogur de frutas
J14	Ensalada de tomate, melva y orégano	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo	Pan y fruta
V15	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Fajitas de pollo con salsa mexy y verduritas	Pan y manzana asada
L18	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M19	Sopa de letras	Bocadillo de tortilla francesa con rodajas de tomate natural	Pan y macedonia de frutas
X20	Crema de champiñones con pan tostado	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
J21	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Boquerones rebozados	Pan y fruta
V22	Setas al ajillo	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa	Pan y gelatina de fresa
L25	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Calamares fritos con lechuga y maíz	Pan y fruta
M26	Sopa de estrellitas	Filetes de caballa con aliño de tomate	Pan y piña en su jugo
X27	Crema de calabacín y quesitos	Sándwich vegetal con pan integral (huevo cocido y espárragos)	Pan y fruta
J28	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Chipirones fritos con salsa verde	Pan y fruta

HÁBITOS DE HIGIENE PARA EVITAR RESFRIADOS EN INVIERNO

Para evitar que nuestros niños pierdan días de clase por enfermedad, sobre todo, por resfriados y dolores de barriga, hay que mantener unas mínimas normas de higiene en el colegio y en el comedor.

- **Lavarse las manos con regularidad:** Con las manos, tocan superficies infectadas de bacterias y luego, se tocan ojos, boca...con un simple gesto, se evitaría el contagio entre ellos.
- **Usar pañuelos desechables para limpiarse la nariz:** Enseñar a los niños a usarlos (sonarse la nariz) y a tirarlos a la basura y no dejarlos por ahí...
- **No compartir vasos o cubiertos con nadie:** Ya que pueden ser una fuente de transmisión de enfermedades infecciones (gastroenteritis, gripe...)
- Por último y no menos importante, hay que seguir una dieta equilibrada para reforzar nuestras defensas a base de vitamina C y verduras, y ventilar los espacios cerrados al menos 10 minutos diariamente.

