



MENÚS FEBRERO 2020

(con dietas especiales)

ÍNDICE MENÚS FEBRERO 2020

1. Menú FEBRERO 2020	Pág. 2
2. Menú FEBRERO 2020 (Sin gluten)	Pág. 3
3. Menú FEBRERO 2020 (Sin huevo)	Pág. 4
4. Menú FEBRERO 2020 (Sin lactosa)	Pág. 5
5. Menú FEBRERO 2020 (Sin leguminosas)	Pág. 6
6. Menú FEBRERO 2020 (Sin pescado)	Pág. 7
7. Sugerencias y consejos	Pág. 8

MENÚ FEBRERO 2020

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa Judías verdes rehogadas Pan integral, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salmón al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta
608,30 Kcal 12,3 % P 5,8 gr. SFA 31,9 % L 0,8 gr. sal 55,7 % C 11,4gr. Azúcares	603,67 Kcal 12,8 % P 4,3 gr. SFA 35,5 % L 0,9 gr. sal 51,7 % C 10,4gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 5,7 gr. SFA 34,4 % L 1,0 gr. sal 51,4 % C 23,7gr. Azúcares	596,89 Kcal 12,9 % P 3,3 gr. SFA 34,6 % L 0,8 gr. sal 52,6 % C 12,7gr. Azúcares	600,52 Kcal 13,5 % P 3,7 gr. SFA 33,9 % L 0,6 gr. sal 52,6 % C 12,3gr. Azúcares
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Potaje de alubias Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
592,93 Kcal 16,1 % P 6,1 gr. SFA 33,4 % L 1,5 gr. sal 50,5 % C 15,0gr. Azúcares	594,55 Kcal 15,7 % P 6,0 gr. SFA 32,2 % L 1,0 gr. sal 50,7 % C 32,5gr. Azúcares	592,14 Kcal 12,6 % P 3,3 gr. SFA 33,9 % L 1,9 gr. sal 53,5 % C 11,4gr. Azúcares	600,33 Kcal 13,6 % P 3,1 gr. SFA 33,4 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 9,8gr. Azúcares	593,98 Kcal 15,3 % P 3,3 gr. SFA 32,5 % L 1,1 gr. sal 52,2 % C 12,2gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Bonito encebollado Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
604,56 Kcal 15,5 % P 8,1 gr. SFA 34,0 % L 2,2 gr. sal 50,5 % C 24,4gr. Azúcares	588,55 Kcal 13,7 % P 3,1 gr. SFA 34,0 % L 1,1 gr. sal 49,3 % C 16,1gr. Azúcares	592,52 Kcal 16,6 % P 3,5 gr. SFA 31,8 % L 0,7 gr. sal 51,6 % C 12,6gr. Azúcares	598,34 Kcal 15,1 % P 5,5 gr. SFA 35,1 % L 1,4 gr. sal 49,8 % C 14,6gr. Azúcares	605,60 Kcal 14,0 % P 3,7 gr. SFA 33,1 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 7,5gr. Azúcares
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan integral, agua y yogur	Lentejas con verduras Merluza al horno Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia con salsa de perejil Judías verdes rehogadas al ajillo Pan blanco, agua y fruta	FESTIVO AUTONÓMICO
600,34 Kcal 11,9 % P 6,8 gr. SFA 32,5 % L 1,2 gr. sal 55,6 % C 22,5gr. Azúcares	603,17 Kcal 18,2 % P 3,1 gr. SFA 32,0 % L 0,9 gr. sal 49,7 % C 11,0gr. Azúcares	592,21 Kcal 15,7 % P 3,4 gr. SFA 34,1 % L 1,1 gr. sal 50,3 % C 19,9gr. Azúcares	598,71 Kcal 13,6 % P 3,6 gr. SFA 32,7 % L 0,7 gr. sal 53,7 % C 9,7gr. Azúcares	



MENÚ FEBRERO 2020 (Sin gluten)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES
Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa Judías verdes rehogadas Pan sin gluten, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salmón al horno Patatas panaderas Pan sin gluten, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan sin gluten, agua y fruta	Pasta sin gluten con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta
608,30 Kcal 12,3 % P 5,8 gr. SFA 31,9 % L 0,8 gr. sal 55,7 % C 11,4gr. Azúcares	603,67 Kcal 12,8 % P 4,3 gr. SFA 35,5 % L 0,9 gr. sal 51,7 % C 10,4gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 5,7 gr. SFA 34,4 % L 1,0 gr. sal 51,4 % C 23,7gr. Azúcares	609,56 Kcal 8,4 % P 3,3 gr. SFA 32,6 % L 1,2 gr. sal 59,1 % C 11,4gr. Azúcares	600,52 Kcal 13,5 % P 3,7 gr. SFA 33,9 % L 0,6 gr. sal 52,6 % C 12,3gr. Azúcares
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Potaje de alubias Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan sin gluten, agua y fruta	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan sin gluten, agua y yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehogada Pan sin gluten, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan sin gluten, agua y fruta
592,93 Kcal 16,1 % P 6,1 gr. SFA 33,4 % L 1,5 gr. sal 50,5 % C 15,0gr. Azúcares	594,55 Kcal 15,7 % P 6,0 gr. SFA 32,2 % L 1,0 gr. sal 50,7 % C 32,5gr. Azúcares	592,14 Kcal 12,6 % P 3,3 gr. SFA 33,9 % L 1,9 gr. sal 53,5 % C 11,4gr. Azúcares	600,33 Kcal 13,6 % P 3,1 gr. SFA 33,4 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 9,8gr. Azúcares	593,98 Kcal 15,3 % P 3,3 gr. SFA 32,5 % L 1,1 gr. sal 52,2 % C 12,2gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan sin gluten, agua y fruta	Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan sin gluten, agua y fruta	Pasta sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz con verduras Bonito encebollado Menestra de verduras Pan sin gluten, agua y fruta
604,56 Kcal 15,5 % P 8,1 gr. SFA 34,0 % L 2,2 gr. sal 50,5 % C 24,4gr. Azúcares	588,55 Kcal 13,7 % P 3,1 gr. SFA 34,0 % L 1,1 gr. sal 49,3 % C 16,1gr. Azúcares	606,57 Kcal 11,6 % P 4,0 gr. SFA 32,6 % L 1,1 gr. sal 55,9 % C 11,0gr. Azúcares	598,34 Kcal 15,1 % P 5,5 gr. SFA 35,1 % L 1,4 gr. sal 49,8 % C 14,6gr. Azúcares	605,60 Kcal 14,0 % P 3,7 gr. SFA 33,1 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 7,5gr. Azúcares
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan sin gluten, agua y yogur	Lentejas con verduras Merluza al horno Coliflor cocida y salteada Pan sin gluten, agua y fruta	Sopa de fideos sin gluten Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia con salsa de perejil Judías verdes rehogadas al ajo Pan sin gluten, agua y fruta	FESTIVO AUTONÓMICO
600,34 Kcal 11,9 % P 6,8 gr. SFA 32,5 % L 1,2 gr. sal 55,6 % C 22,5gr. Azúcares	603,17 Kcal 18,2 % P 3,1 gr. SFA 32,0 % L 0,9 gr. sal 49,7 % C 11,0gr. Azúcares	583,36 Kcal 13,5 % P 5,7 gr. SFA 35,9 % L 1,3 gr. sal 50,7 % C 16,8gr. Azúcares	598,71 Kcal 13,6 % P 3,6 gr. SFA 32,7 % L 0,7 gr. sal 53,7 % C 9,7gr. Azúcares	

MENÚ FEBRERO 2020 (Sin huevo)

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	
Lentejas con arroz y verduras Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan integral, agua y fruta		Puré de calabacín casero Salmón al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta		Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta		Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		Arroz tres delicias casero Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	
628,31 Kcal 13,8 % P 36,9 % L 49,3 % C 6,4 gr. SFA		603,67 Kcal 12,8 % P 35,5 % L 51,7 % C 4,3 gr. SFA		601,58 Kcal 14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C 5,7 gr. SFA		596,89 Kcal 12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C 3,3 gr. SFA		600,52 Kcal 13,5 % P 33,9 % L 52,6 % C 3,7 gr. SFA	
12,5gr. Azúcares		10,4gr. Azúcares		23,7gr. Azúcares		12,7gr. Azúcares		12,3gr. Azúcares	
1,1 gr. sal		0,9 gr. sal		1,0 gr. sal		0,8 gr. sal		0,6 gr. sal	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Potaje de alubias Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta		Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y yogur		Lentejas estofadas Bonito encebollado Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta		Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehgada Pan blanco, agua y fruta		Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	
592,93 Kcal 16,1 % P 33,4 % L 50,5 % C 6,1 gr. SFA		594,55 Kcal 15,7 % P 32,2 % L 50,7 % C 6,0 gr. SFA		572,61 Kcal 18,3 % P 32,0 % L 49,6 % C 3,6 gr. SFA		600,33 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C 3,1 gr. SFA		578,80 Kcal 14,9 % P 31,7 % L 53,5 % C 2,9 gr. SFA	
15,0gr. Azúcares		32,5gr. Azúcares		11,3gr. Azúcares		9,8gr. Azúcares		12,1gr. Azúcares	
1,5 gr. sal		1,0 gr. sal		0,9 gr. sal		0,8 gr. sal		1,0 gr. sal	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Cocido de garbanzos Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta		Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta		Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta		Arroz con verduras Bonito encebollado Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta	
602,75 Kcal 17,9 % P 31,9 % L 50,2 % C 8,2 gr. SFA		588,55 Kcal 13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA		592,52 Kcal 16,6 % P 31,8 % L 51,6 % C 3,5 gr. SFA		598,34 Kcal 15,1 % P 35,1 % L 49,8 % C 5,5 gr. SFA		605,60 Kcal 14,0 % P 33,1 % L 53,0 % C 3,7 gr. SFA	
23,7gr. Azúcares		16,1gr. Azúcares		12,6gr. Azúcares		14,6gr. Azúcares		7,5gr. Azúcares	
0,8 gr. sal		1,1 gr. sal		0,7 gr. sal		1,4 gr. sal		0,8 gr. sal	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Patatas en amarillo Muslos de pollo horneados Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan integral, agua y yogur		Lentejas con verduras Merluza al horno Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta		Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta		Arroz tres delicias casero Tilapia con salsa de perejil Judías verdes rehogadas al ajillo Pan blanco, agua y fruta		FESTIVO AUTONÓMICO	
597,30 Kcal 13,8 % P 36,3 % L 49,9 % C 4,9 gr. SFA		603,17 Kcal 18,2 % P 32,0 % L 49,7 % C 3,1 gr. SFA		592,21 Kcal 15,7 % P 34,1 % L 50,3 % C 3,4 gr. SFA		598,71 Kcal 13,6 % P 32,7 % L 53,7 % C 3,6 gr. SFA			
22,9gr. Azúcares		11,0gr. Azúcares		19,9gr. Azúcares		9,7gr. Azúcares			
1,2 gr. sal		0,9 gr. sal		1,1 gr. sal		0,7 gr. sal			

MENÚ FEBRERO 2020 (Sin lactosa)

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	
Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa Judías verdes rehogadas Pan integral, agua y fruta	608,30 Kcal 12,3 % P 5,8 gr. SFA 31,9 % L 0,8 gr. sal 55,7 % C 11,4gr. Azúcares	Puré de calabacín casero Salmón al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	603,67 Kcal 12,8 % P 4,3 gr. SFA 35,5 % L 0,9 gr. sal 51,7 % C 10,4gr. Azúcares	Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y atún Pan blanco, agua y fruta	574,63 Kcal 14,2 % P 3,2 gr. SFA 33,3 % L 0,8 gr. sal 52,5 % C 22,8gr. Azúcares	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	596,89 Kcal 12,9 % P 3,3 gr. SFA 34,6 % L 0,8 gr. sal 52,6 % C 12,7gr. Azúcares	Arroz tres delicias casero Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	600,52 Kcal 13,5 % P 3,7 gr. SFA 33,9 % L 0,6 gr. sal 52,6 % C 12,3gr. Azúcares
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Potaje de alubias Muslitos de pollo Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta	592,93 Kcal 16,1 % P 6,1 gr. SFA 33,4 % L 1,5 gr. sal 50,5 % C 15,0gr. Azúcares	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	573,61 Kcal 14,2 % P 4,9 gr. SFA 32,9 % L 0,8 gr. sal 51,5 % C 23,6gr. Azúcares	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	592,14 Kcal 12,6 % P 3,3 gr. SFA 33,9 % L 1,9 gr. sal 53,5 % C 11,4gr. Azúcares	Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	600,33 Kcal 13,6 % P 3,1 gr. SFA 33,4 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 9,8gr. Azúcares	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	593,98 Kcal 15,3 % P 3,3 gr. SFA 32,5 % L 1,1 gr. sal 52,2 % C 12,2gr. Azúcares
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y atún Pan integral, agua y fruta	596,87 Kcal 16,5 % P 4,7 gr. SFA 32,6 % L 2,2 gr. sal 50,9 % C 24,3gr. Azúcares	Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	588,55 Kcal 13,7 % P 3,1 gr. SFA 34,0 % L 1,1 gr. sal 49,3 % C 16,1gr. Azúcares	Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	592,52 Kcal 16,6 % P 3,5 gr. SFA 31,8 % L 0,7 gr. sal 51,6 % C 12,6gr. Azúcares	Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	607,11 Kcal 11,5 % P 6,0 gr. SFA 36,9 % L 0,9 gr. sal 51,6 % C 13,0gr. Azúcares	Arroz con verduras Bonito encebollado Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta	605,60 Kcal 14,0 % P 3,7 gr. SFA 33,1 % L 0,8 gr. sal 53,0 % C 7,5gr. Azúcares
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan integral, agua y fruta	581,04 Kcal 9,9 % P 5,9 gr. SFA 35,9 % L 1,0 gr. sal 54,2 % C 13,6gr. Azúcares	Lentejas con verduras Merluza al horno Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta	603,17 Kcal 18,2 % P 3,1 gr. SFA 32,0 % L 0,9 gr. sal 49,7 % C 11,0gr. Azúcares	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	592,21 Kcal 15,7 % P 3,4 gr. SFA 34,1 % L 1,1 gr. sal 50,3 % C 19,9gr. Azúcares	Arroz tres delicias casero Tilapia con salsa de perejil Judías verdes rehogadas al ajillo Pan blanco, agua y fruta	598,71 Kcal 13,6 % P 3,6 gr. SFA 32,7 % L 0,7 gr. sal 53,7 % C 9,7gr. Azúcares	FESTIVO AUTONÓMICO	

MENÚ FEBRERO 2020 (Sin leguminosas)

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	
Arroz con verduras Tortilla francesa Coliflor cocida y salteada Pan integral, agua y fruta		Puré de calabacín casero Salmón al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta		Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta		Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		Arroz tres delicias sin guisantes Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	
604,73 Kcal 9,6 % P 31,9 % L 58,6 % C 6,4 gr. SFA 0,5 gr. sal 72gr. Azúcares		603,67 Kcal 12,8 % P 35,5 % L 51,7 % C 4,3 gr. SFA 0,9 gr. sal 104gr. Azúcares		607,96 Kcal 15,4 % P 33,5 % L 51,0 % C 6,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 121gr. Azúcares		596,89 Kcal 12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C 3,3 gr. SFA 0,8 gr. sal 127gr. Azúcares		593,24 Kcal 13,3 % P 34,3 % L 52,5 % C 3,7 gr. SFA 5,5 gr. sal 121gr. Azúcares	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta		Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y yogur		Puré de calabacín casero Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta		Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta		Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	
606,52 Kcal 14,8 % P 33,6 % L 51,7 % C 6,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 151gr. Azúcares		594,55 Kcal 15,7 % P 32,2 % L 50,7 % C 6,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 325gr. Azúcares		559,22 Kcal 9,3 % P 34,3 % L 56,4 % C 3,1 gr. SFA 2,0 gr. sal 101gr. Azúcares		600,33 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C 3,1 gr. SFA 0,8 gr. sal 98gr. Azúcares		593,98 Kcal 15,3 % P 32,5 % L 52,2 % C 3,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 122gr. Azúcares	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Puré de calabacín casero Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta		Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta		Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		Guiso de patatas con magro Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta		Arroz con verduras Bonito encebollado Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta	
601,07 Kcal 12,9 % P 32,6 % L 54,5 % C 8,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 127gr. Azúcares		588,55 Kcal 13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 161gr. Azúcares		592,52 Kcal 16,6 % P 31,8 % L 51,6 % C 3,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 126gr. Azúcares		614,20 Kcal 14,8 % P 30,7 % L 54,5 % C 2,9 gr. SFA 1,2 gr. sal 131gr. Azúcares		596,12 Kcal 13,9 % P 33,7 % L 52,4 % C 3,7 gr. SFA 0,8 gr. sal 78gr. Azúcares	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral, agua y yogur		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta		Consomé sin garbanzos de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta		Arroz tres delicias sin guisantes Tilapia con salsa de perejil Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		FESTIVO AUTÓNOMICO	
624,49 Kcal 11,4 % P 31,7 % L 56,9 % C 6,8 gr. SFA 1,3 gr. sal 220gr. Azúcares		585,68 Kcal 16,9 % P 29,9 % L 53,2 % C 2,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 120gr. Azúcares		574,47 Kcal 15,4 % P 34,7 % L 49,9 % C 2,8 gr. SFA 1,1 gr. sal 179gr. Azúcares		592,48 Kcal 13,3 % P 34,7 % L 52,0 % C 3,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 82gr. Azúcares			

MENÚ FEBRERO 2020 (Sin pescado)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES
Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa Judías verdes rehogadas Pan integral, agua y fruta	Puré de calabacín casero Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Queso fresco Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta
608,30 Kcal 12,3 % P 31,9 % L 55,7 % C 5,8 gr. SFA 0,8 gr. sal 11,4gr. Azúcares	615,04 Kcal 14,8 % P 29,5 % L 55,7 % C 2,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 18,0gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C 5,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,7gr. Azúcares	596,89 Kcal 12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C 3,3 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,7gr. Azúcares	604,29 Kcal 12,8 % P 34,0 % L 53,2 % C 5,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 12,7gr. Azúcares
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Potaje de alubias Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con tomate Pollo en salsa de cebolla Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
581,78 Kcal 14,7 % P 33,8 % L 51,5 % C 6,0 gr. SFA 1,4 gr. sal 15,0gr. Azúcares	594,55 Kcal 15,7 % P 32,2 % L 50,7 % C 6,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 32,5gr. Azúcares	592,14 Kcal 12,6 % P 33,9 % L 53,5 % C 3,3 gr. SFA 1,9 gr. sal 11,4gr. Azúcares	694,00 Kcal 11,2 % P 37,5 % L 51,3 % C 3,4 gr. SFA 0,7 gr. sal 8,9gr. Azúcares	593,98 Kcal 15,3 % P 32,5 % L 52,2 % C 3,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,2gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Cinta de lomo de cerdo Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
604,56 Kcal 15,5 % P 34,0 % L 50,5 % C 8,1 gr. SFA 2,2 gr. sal 24,4gr. Azúcares	588,55 Kcal 13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 16,1gr. Azúcares	593,61 Kcal 11,6 % P 31,5 % L 56,9 % C 5,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,0gr. Azúcares	598,34 Kcal 15,1 % P 35,1 % L 49,8 % C 5,5 gr. SFA 1,4 gr. sal 14,6gr. Azúcares	586,27 Kcal 14,4 % P 31,8 % L 53,8 % C 4,4 gr. SFA 0,6 gr. sal 6,9gr. Azúcares
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan integral, agua y yogur	Lentejas con verduras Cinta de lomo de cerdo Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Medias lunas de huevo cocido Judías verdes rehogadas al ajillo Pan blanco, agua y fruta	FESTIVO AUTONÓMICO
600,34 Kcal 11,9 % P 32,5 % L 55,6 % C 6,8 gr. SFA 1,2 gr. sal 22,5gr. Azúcares	595,38 Kcal 17,8 % P 33,0 % L 49,2 % C 4,6 gr. SFA 0,9 gr. sal 10,2gr. Azúcares	592,21 Kcal 15,7 % P 34,1 % L 50,3 % C 3,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 19,9gr. Azúcares	574,99 Kcal 12,8 % P 34,4 % L 52,8 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 10,2gr. Azúcares	

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO AUTONÓMICO

28 DE FEBRERO

Potaje de garbanzos

Queso fresco

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido

Pan blanco, agua y fruta



595,85 Kcal

14,8 % P 35,2 % L 50,0 % C
5,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 239gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L3	Ensalada de lacitos tricolor con salmón	Filetes de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y yogur líquido
M4	Alcachofas salteadas con jamón	Revuelto de patata, pimiento rojo, y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
X5	Champiñones rellenos de jamón y huevo de codorniz	Tomate en rodajas con sal, aceite y orégano	Pan y fruta
J6	Ensalada de arroz	Merluza a la romana con lechuga	Pan y fruta
V7	Sopa de picadillo	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L10	Sopa de estrellitas	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M11	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Filetes de dorada a la plancha	Pan y fruta
X12	Crema de calabacín	Croquetas de pollo casera	Pan y fruta
J13	Alcachofas salteadas con jamón	Alitas de pollo fritas con salsa ali-oli	Pan y fruta
V14	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo
L17	Ensalada de manzana y nueces	Lomos de bacalao al horno con salsa de almendras	Pan y fruta
M18	Crema de champiñones con pan tostado	Tortilla de espinacas y gambas	Pan y macedonia de frutas
X19	Ensalada de manzana y nueces	Chuletas a la plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J20	Sopa de estrellitas	Boquerones rebozados con picadillo de tomate	Pan y fruta
V21	Calabacín relleno de atún y queso	Pizza casera vegetal con alcachofas	Pan y fruta
L24	Crema suave de berenjenas	Filete de ternera plancha con champiñones	Pan y fruta
M25	Sopa de picadillo	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo con mayonesa	Pan y piña en su jugo
X26	Judías verdes salteadas con piñones	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y fruta
J27	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Solomillo a la plancha con salsa mozárabe	Pan y fruta
V28	Ensalada de pasta con piña y huevo cocido	Rollitos de pavo rellenos de queso de untar bajo en grasa	Pan y fruta

RUTINA DE HIGIENE

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como, a su entorno, no sólo depende de nosotros, sino que, además es una parte importante de su aprendizaje diario.

La higiene personal aumenta la sensación de bienestar y facilita el acercamiento de los demás y las relaciones interpersonales, ayuda al cuerpo a mantener la vitalidad y su estado saludable.

Tanto la higiene de la piel (baño diario), higiene de dientes y boca (para prevenir caries), lavado de manos-uñas para evitar transmitir infecciones entre los pequeños, la higiene de pies y cortar las uñas en línea recta, después de la ducha, son puntos a tener en cuenta y a enseñar al niño para que sea capaz de hacerlo él sólo, cuanto antes.

