



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 31,9 % L 55,7 % C 5,8 gr. SFA 0,8 gr. sal 11,4gr. Azúcares	603,67 Kcal 12,8 % P 35,5 % L 51,7 % C 4,3 gr. SFA 0,9 gr. sal 10,4gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C 5,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,7gr. Azúcares	609,56 Kcal 8,4 % P 32,6 % L 59,1 % C 3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 11,4gr. Azúcares	600,52 Kcal 13,5 % P 33,9 % L 52,6 % C 3,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 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 33,4 % L 50,5 % C 6,1 gr. SFA 1,5 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	600,33 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C 3,1 gr. SFA 0,8 gr. sal 9,8gr. 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 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 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	606,57 Kcal 11,6 % P 32,6 % L 55,9 % C 4,0 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,0gr. Azúcares	598,34 Kcal 15,1 % P 35,1 % L 49,8 % C 5,5 gr. SFA 1,4 gr. sal 14,6gr. Azúcares	605,60 Kcal 14,0 % P 33,1 % L 53,0 % C 3,7 gr. SFA 0,8 gr. sal 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 ajillo Pan sin gluten, 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	603,17 Kcal 18,2 % P 32,0 % L 49,7 % C 3,1 gr. SFA 0,9 gr. sal 11,0gr. Azúcares	583,36 Kcal 13,5 % P 35,9 % L 50,7 % C 5,7 gr. SFA 1,3 gr. sal 16,8gr. Azúcares	598,71 Kcal 13,6 % P 32,7 % L 53,7 % C 3,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 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	36,9 % L 1,1 gr. sal 12,5gr. Azúcares	603,67 Kcal 12,8 % P 35,5 % L 51,7 % C 4,3 gr. SFA	35,5 % L 0,9 gr. sal 10,4gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C 5,7 gr. SFA	34,4 % L 1,0 gr. sal 23,7gr. Azúcares	596,89 Kcal 12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C 3,3 gr. SFA	34,6 % L 0,8 gr. sal 12,7gr. Azúcares	600,52 Kcal 13,5 % P 33,9 % L 52,6 % C 3,7 gr. SFA	33,9 % L 0,6 gr. sal 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 Bonito encebollado 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 y tomate Pan blanco, agua y fruta	 
592,93 Kcal 16,1 % P 33,4 % L 50,5 % C 6,1 gr. SFA	33,4 % L 1,5 gr. sal 15,0gr. Azúcares	594,55 Kcal 15,7 % P 32,2 % L 50,7 % C 6,0 gr. SFA	32,2 % L 1,0 gr. sal 32,5gr. Azúcares	572,61 Kcal 18,3 % P 32,0 % L 49,6 % C 3,6 gr. SFA	32,0 % L 0,9 gr. sal 11,3gr. Azúcares	600,33 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C 3,1 gr. SFA	33,4 % L 0,8 gr. sal 9,8gr. Azúcares	578,80 Kcal 14,9 % P 31,7 % L 53,5 % C 2,9 gr. SFA	31,7 % L 1,0 gr. sal 12,1gr. Azúcares
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	31,9 % L 0,8 gr. sal 23,7gr. Azúcares	588,55 Kcal 13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA	34,0 % L 1,1 gr. sal 16,1gr. Azúcares	592,52 Kcal 16,6 % P 31,8 % L 51,6 % C 3,5 gr. SFA	31,8 % L 0,7 gr. sal 12,6gr. Azúcares	598,34 Kcal 15,1 % P 35,1 % L 49,8 % C 5,5 gr. SFA	35,1 % L 1,4 gr. sal 14,6gr. Azúcares	605,60 Kcal 14,0 % P 33,1 % L 53,0 % C 3,7 gr. SFA	33,1 % L 0,8 gr. sal 7,5gr. Azúcares
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	36,3 % L 1,2 gr. sal 22,9gr. Azúcares	603,17 Kcal 18,2 % P 32,0 % L 49,7 % C 3,1 gr. SFA	32,0 % L 0,9 gr. sal 11,0gr. Azúcares	592,21 Kcal 15,7 % P 34,1 % L 50,3 % C 3,4 gr. SFA	34,1 % L 1,1 gr. sal 19,9gr. Azúcares	598,71 Kcal 13,6 % P 32,7 % L 53,7 % C 3,6 gr. SFA	32,7 % L 0,7 gr. sal 9,7gr. Azúcares		

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

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.

