

# Virgen del Valle

**FEBRERO de 2020**

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>1° Plato</b>	Arroz a la cubana	Garbanzos con calabaza	Menestra de verduras	Puchero con fideos	Macarrones con tomate frito
<b>2° Plato</b>	Tortilla de jamón de pavo Y queso fresco	Croquetas de puchero y ensalada	Albóndigas de merluza Salsa de gambas	Churrasco de pollo en salsa Con patatas fritas	Gallo rebozado, mayonesa Y ensalada
<b>Postre</b>	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Alérgenos</b>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, marisco</i>	<i>Apio, gluten</i>	<i>Gluten, pescado, huevo</i>
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>1° Plato</b>	Cazuela de fideos con gambas	Menestra de verduras	Puchero con arroz	Crema de tapines + picatostes	Arroz con verduras en amarillo
<b>2° Plato</b>	Croquetas de pollo y Ensalada de lechuga	Merluza a la romana con Mayonesa y ensalada mixta	Albóndigas de pollo en salsa De tomate frito	Hamburguesa de salmón en salsa de cebollas	Tortilla a la francesa, queso Fresco y ensalada
<b>Postre</b>	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Alérgenos</b>	<i>Gluten, marisco, huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, gluten, huevo</i>	<i>Apio</i>	<i>Pescado</i>	<i>Huevo, lactosa</i>
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>1° Plato</b>	Patatas guisadas	Frijoles con calabaza	Puchero con estrellitas	Lacitos con tomate frito	Lentejas con verduras
<b>2° Plato</b>	Lagrimitas de pollo en salsa de zanahorias	Croquetas de puchero y ensalada mixta	Lenguado al horno con Patatas	Tortilla de espinacas y queso fresco	Gallo rebozado, mayonesa y y ensalada mixta
<b>Postre</b>	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Yogurt
<b>Alérgenos</b>		<i>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Apio, pescado</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, huevo, lactosa</i>
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>1° Plato</b>	Arroz caldoso	Puchero con fideos	Tallarines con tomate frito	Garbanzo con calabaza	Menestra de verduras
<b>2° Plato</b>	Tortilla francesa, queso Fresco y ensalada	Albóndigas de pollo en salsa De cebollas	Hamburguesas de salmón en Salsa de gambas	Croqueta de puchero, ensalada	Lenguado al horno
<b>Postre</b>	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Alérgenos</b>	<i>Marisco, huevo, lactosa</i>	<i>Apio</i>	<i>Gluten, pescado, marisco</i>	<i>Apio, huevo</i>	

Queridos padres y madres, este es el menú para el mes de FEBRERO

**El viernes 25 celebraremos el Día de Andalucía.**

**Queremos recordaros que los zumos envasados no deben formar parte de la dieta infantil de vuestros hijos e hijas**

**¿Por qué?**

Pues porque los zumos comerciales se han puesto de moda, y algunos padres/madres, consideran que se trata de un alimento adecuado para todas las edades y que sustituyen perfectamente a la fruta natural. Esto no es cierto

La fruta contiene azúcares naturales y además fibra, minerales y vitaminas. En el zumo sólo quedan los azúcares, la fibra desaparece y parte de las vitaminas también. En algunos casos se las añaden de forma artificial.

En realidad, contienen sólo entre un 5 y un 8 % de fruta. El resto es agua. En proporción aportan cantidades muy altas de azúcares y sin embargo carecen de otros nutrientes esenciales.

Su consumo excesivo (más de 120 ml, al día) está relacionado con algunos problemas de salud tales como:

- Dolor abdominal, gases y diarrea crónica debido a la alta concentración de sorbitol
- Caries dentales, por acción de los azúcares en contacto con los dientes
- Inapetencia, porque facilita la sensación de saciedad y puede conducir a desequilibrios nutricionales, como no tomar otros alimentos más necesarios
- Obesidad, porque aportan calorías extra

Conviene saber que las bebidas dulces no alivian la sed, sino que incitan a beber más. El agua es la mejor bebida.

**Recordad que.**

**Un alérgeno es un componente de un alimento, o un aditivo incorporado al mismo, cuya ingestión, contacto o inhalación provoca una reacción inmunológica conocida como alergia alimentaria.**

**Están detallados los alérgenos que contiene este menú:**

**Huevos, lácteos, gluten, pescado, marisco y apio**

VIRGEN DEL VALLE

Menú semanal **Del 31 al 4 de Febrero**

<b>Niños de 1 y 2 años</b>	<b>Niños de 1 año que comen pasado</b>
<b>Lunes</b>	<b>Lunes</b>
1º Arroz a la cubana 2º Tortilla de jamón de pavo y queso fresco Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Arroz guisado con pescado y verduras, en puré  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Martes</b>	<b>Martes</b>
1º Garbanzos con calabaza 2º Croquetas de puchero y ensalada Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Garbanzos con verduras y pollo, en puré <span style="float: right;">verduras con pollo</span>  Postre: Fruta entera o molida / Yogurt Merienda: Papilla de fruta
<b>Miércoles</b>	<b>Miércoles</b>
1º Menestra de verduras 2º Albóndigas de merluza en salsa de gambas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Patatas con verduras o pescado, en puré <span style="float: right;">O verduras con ternera</span>  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Jueves</b>	<b>Jueves</b>
1º Puchero de fideos 2º Churrasco de pollo en salsita con patatas fritas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de fruta
<b>Viernes</b>	<b>Viernes</b>
1º Macarrones con tomate frito 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Verduras con pasta de trigo y pescado, en puré <span style="float: right;">verduras con pollo</span>  Postre: Fruta entera o molida

**Virgen del Valle**

<b>Niños de 1 y 2 años</b>	<b>Niños de 1 año que comen pasado</b>
<b>Lunes</b>	<b>Lunes</b>
1º Cazuela de fideos con gambas 2º Croquetas de pollo y ensalada de lechuga Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Crema de verduras con pasta de trigo y pescado <span style="float: right;">o verduras con pollo</span> Postre: Fruta entera o molida / yogurt Merienda: Papilla de frutas
<b>Martes</b>	<b>Martes</b>
1º Menestra de verduras 2º Merluza a la romana, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Menestra de verduras con ternera, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de fruta
<b>Miércoles</b>	<b>Miércoles</b>
1º Puchero con arroz 2º Hamburguesas de pollo en salsa de zanahorias Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Jueves</b>	<b>Jueves</b>
1º Crema de tapines con picatostes 2º Albóndigas de salmón en salsa de cebollas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Merluza con verduras, en puré <span style="float: right;">o verduras con pollo</span> Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Viernes</b>	<b>Viernes</b>
1º Guiso de arroz en amarillo 2º Tortilla a la francesa, queso fresco y ensalada Postre: Fruta	1º Arroz con verduras y ternera Postre: Fruta entera o molida

# Virgen del Valle

Menú semanal Del 14 al 18 de Febrero

Niños de 1 y 2 años	Niños de 1 año que comen pasado
<b>Lunes</b>	<b>Lunes</b>
1º Patatas guisadas “a lo pobre” 2º Lagrimitas de pollo en salsa de zanahorias Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Menestra de verduras con pescado en puré <span style="float: right;">O verduras con pollo</span> Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Martes</b>	<b>Martes</b>
1º Frijoles con calabaza 2º Croquetas de puchero y ensalada mixta Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	Frijoles con calabaza y ternera, en puré <span style="float: right;">Verduras con ternera</span> Postre: Fruta entera o molida / Yogurt Merienda: Papilla de frutas
<b>Miércoles</b>	<b>Miércoles</b>
1º Puchero con estrellitas 2º Lenguado al horno con patatitas Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Jueves</b>	<b>Jueves</b>
1º Lacitos con tomate frito 2º Tortilla de espinacas, queso fresco y ensalada de lechuga Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Verduras con pasta de trigo y pescado, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Viernes</b>	<b>Viernes</b>
1º Lentejas con verduras 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Lentejas con pollo en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas

# Virgen del Valle

Menú semanal Del 21 al 25 de Febrero

Niños de 2 años	Niños de 1 año
<b>Lunes</b>	<b>Lunes</b>
1º Arroz caldoso 2º Tortilla francesa, queso fresco y picadillo de tomate Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º 1º Arroz guisado con pollo y verduras, en puré  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
<b>Martes</b>	<b>Martes</b>
1º Puchero con fideos 2º Albóndigas de pollo en salsa de cebolla. Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero con pavo molido.  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas
<b>Miércoles</b>	<b>Miércoles</b>
1º Tallarines con tomate frito 2º Hamburguesas de salmón en salsa de gambas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Verduras con pescado, en puré  Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
<b>Jueves</b>	<b>Jueves</b>
1º Garbanzos con calabaza 2º Lenguado al horno con salsa de verduritas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Garbanzos con verduras y merluza, en puré.  Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
<b>Viernes</b>	<b>Viernes</b>
1º Menestra de verduras 2º Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias Postre: Fruta	1º Menestra de verduras con ternera, en puré.  Postre: Fruta entera o molida