

# MENÚ COMEDOR FEBRERO

Una buena alimentación debe combinar...



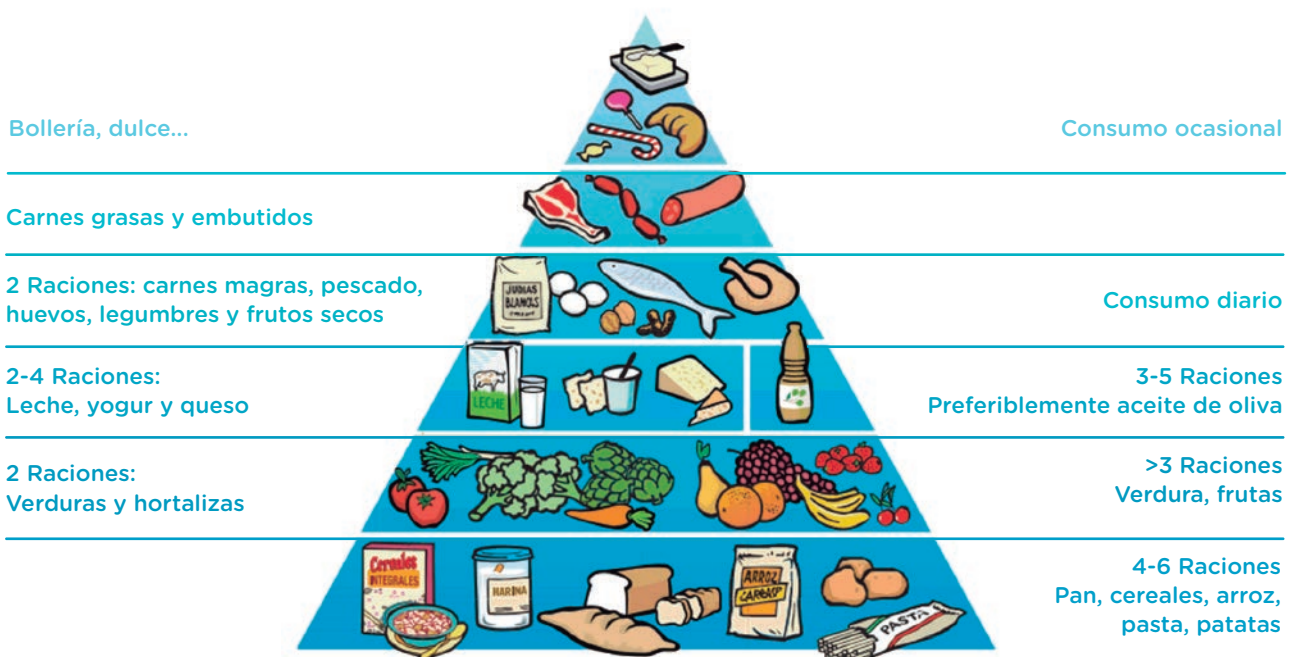
**Infantil**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.  
Merienda: sándwich y zumo.

**Primaria**

Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.



**DEPORTE + AGUA**

l m x j v

			<p><b>1</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de pollo empanado</b> <i>Breaded chicken escalopes</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de lenguado a la romana con ensalada</b> <i>Breaded sole fillet with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
--	--	--	---	--

*Resumen Diario: Energía 706 Kcal; Hidratos 93 g; Proteínas 25 g; Lípidos 26 g.*

<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Macarrones gratinados con chorizo</b> <i>Macaroni au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa con ensalada</b> <i>Hamburger with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado al horno con patata panadera</b> <i>Oven-baked fish with finely sliced potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Espagueti carbonara</b> <i>Spaghetti carbonara</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Paella mixta</b></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>
--	--	--	--	--

*Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.*

<p><b>12</b></p> <p><b>Lentejas burgalesa</b> <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de lenguado</b> <i>Sole fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Puré de verduras de temporada</b> <i>Seasonal vegetables soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs with tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Tallarines con verduras salteadas</b> <i>Sautéed vegetable tagliatelle</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo en salsa de soja</b> <i>Chicken with soya sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Flan con nata y nueces</b> <i>Crème caramel with whipped cream and nuts</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>DAY OFF</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>DAY OFF</i></p>
--	---	---	--	--

*Resumen Diario: Energía 700 Kcal; Hidratos 94 g; Proteínas 25 g; Lípidos 25 g.*

<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa con tomate</b> <i>Hamburger with tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Fideuá</b></p> <p>*</p> <p><b>Escalope de pescado</b> <i>Fish escalope</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Crema de puerros</b> <i>Cream of leek soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de pavo con guarnición</b> <i>Turkey fillet with garnish</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> <i>Spaghetti</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> <i>Hake fillet in green sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Bizcocho con chocolate</b> <i>Chocolate cake</i></p>
--	---	--	---	---

*Resumen Diario: Energía 680 Kcal; Hidratos 91 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.*

<p><b>26</b></p> <p><b>Paella de pescado</b></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Puré de calabaza y queso</b> <i>Cream of pumpkin and cheese soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Varitas de merluza</b> <i>Fish fingers</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Lentejas a la riojana</b> <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo adobada</b> <i>Marinated grilled pork loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>		
---	--	--	--	--

*Resumen Diario: Energía 692 Kcal; Hidratos 94 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.*

l	m	x	j	v
			<b>1</b> <b>Vichysoisse</b> * <b>Empanadillas de atún</b> <i>Tuna dumplings</i> * <b>Cuajada</b> <i>Curd</i>	<b>2</b> <b>Acelgas rehogadas</b> <i>Sautéed Swiss chard</i> * <b>Nuggets de pollo</b> <i>Chicken nuggets</i> * <b>Arroz con leche</b> <i>Rice pudding</i>
<b>5</b> <b>Sopa castellana</b> <i>Soup</i> * <b>Rodaballo al horno</b> <i>Oven-baked turbot</i> * <b>Brownie</b>	<b>6</b> <b>Chuletas de cordero con patatas</b> <i>Lamb chops with potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>7</b> <b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i> * <b>Calamar a la plancha</b> <i>Grilled squid</i> * <b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly fruit</i>	<b>8</b> <b>Quiché de jamón y queso</b> <i>Ham and cheese quiche</i> * <b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i>	<b>9</b> <b>Emperador a la plancha con verduritas</b> <i>Grilled marlin steak with vegetables</i> * <b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i>
<b>12</b> <b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i> * <b>Filete de pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>13</b> <b>Lenguado con ensalada</b> <i>Sole with salad</i> * <b>Natillas</b> <i>Custard</i>	<b>14</b> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i> * <b>Merluza la romana</b> <i>Breaded hake</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>15</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>DAY OFF</i>	<b>16</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>DAY OFF</i>
<b>19</b> <b>Consomé</b> <i>Broth</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>20</b> <b>Crema de espárragos</b> <i>Cream of asparagus soup</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>21</b> <b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i> * <b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i> * <b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly fruit</i>	<b>22</b> <b>Boquerones fritos con ensalada</b> <i>Fried anchovies with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>23</b> <b>Ternera a la plancha con patatas panadera</b> <i>Grilled beef steak with finely sliced potatoes</i> * <b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i>
<b>26</b> <b>Consomé</b> <i>Broth</i> * <b>Salmón en papillote</b> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>27</b> <b>Tortilla de patatas con ensalada</b> <i>Spanish omelette with salad</i> * <b>Natillas</b> <i>Custard</i>	<b>28</b> <b>Sopa Minestrone</b> <i>Soup</i> * <b>Trucha a la Navarra</b> <i>Trout</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>		