

# MENÚ COMEDOR FEBRERO

Una buena alimentación debe combinar...



**6º Primaria**  
Merienda: bocadillos variados.

**Secundaria y Bachillerato**  
A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:  
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones  
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:  
Verduras y hortalizas

>3 Raciones  
Verdura, frutas

4-6 Raciones  
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas

**DEPORTE + AGUA**

l

m

x

j

v

			<p><b>1</b> Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> Guisantes salteados <i>Sautéed peas</i> *</p> <p>Filete de pollo empanado <i>Breaded chicken escalopes</i> Escalopines milanesa <i>Small veal escalopes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>2</b> Sopa de ave con fideos <i>Soup</i> Ensalada campera con atún <i>Country salad with tuna</i> *</p> <p>Filete de lenguado a la romana con ensalada <i>Breaded sole fillet with salad</i> Ragout de ternera con patatas fritas <i>Beef ragout with French fries</i> *</p> <p>Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
--	--	--	--	---

Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 112 g; Proteínas 37 g; Lípidos 37 g.

<p><b>5</b> Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonnaise</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roast chicken</i> Canelones de carne gratinados <i>Meat cannelloni au gratin</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b> Macarrones gratinados con chorizo <i>Macaroni au gratin</i> Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> *</p> <p>Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger with salad</i> Atún con tomate <i>Tuna with tomato</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>7</b> Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Pescado al horno con patata panadera <i>Oven-baked fish with finely sliced potatoes</i> San Jacobo con ensalada <i>Breaded fried ham and cheese with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>8</b> Espagueti carbonara <i>Spaghetti carbonara</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>9</b> Paella mixta Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i> *</p> <p>Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> Pavo adobado con ensalada <i>Marinated turkey with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
--	---	--	---	---

Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 38 g; Lípidos 37 g.

<p><b>12</b> Lentejas burgalesa <i>Lentils</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i> *</p> <p>Filete de lenguado <i>Sole fillet</i> Croquetas, calamares y empanadillas <i>Croquettes, coated squid and dumplings</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>13</b> Puré de verduras de temporada <i>Seasonal vegetables soup</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i> Pizza de atún y queso <i>Tuna and cheese pizza</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>14</b> Tallarines con verduras salteadas <i>Sautéed vegetable tagliatelle</i> Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i> *</p> <p>Pollo en salsa de soja <i>Chicken with soya sauce</i> Ternera con bambú y setas <i>Beef with bamboo and mushrooms</i> *</p> <p>Flan con nata y nueces <i>Crème caramel with whipped cream and nuts</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>	<p><b>16</b></p> <p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>
--	---	---	--	--

Resumen Diario: Energía 942 Kcal; Hidratos 110 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.

<p><b>19</b> Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> *</p> <p>Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Pollo en pepitoria <i>Chicken with vegetables</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b> Sopa de cocido <i>Soup</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Huevos fritos con patatas <i>Fried eggs with French fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>21</b> Fideuá Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> *</p> <p>Escalope de pescado <i>Fish escalope</i> Cordon Bleu *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>22</b> Crema de puerros <i>Cream of leek soup</i> Ensalada americana <i>American salad</i> *</p> <p>Filete de pavo con guarnición <i>Turkey fillet with garnish</i> Filete de emperador a la plancha <i>Grilled marlin steak</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>23</b> Espagueti napolitana <i>Spaghetti</i> Sopa castellana <i>Soup</i> *</p> <p>Filete de merluza en salsa verde <i>Hake fillet in green sauce</i> Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> *</p> <p>Biscocho con chocolate <i>Chocolate cake</i></p>
---	--	---	---	---

Resumen Diario: Energía 937 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 40 g; Lípidos 37 g.

<p><b>26</b> Paella de pescado Sopa Minestrone <i>Soup</i> *</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs</i> Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b> Puré de calabaza y queso <i>Cream of pumpkin and cheese soup</i> Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i> *</p> <p>Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> Filete de pollo empanado <i>Breaded chicken fillet</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>28</b> Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> Berenjenas a la romana <i>Breaded aubergines</i> *</p> <p>Cinta de lomo adobada <i>Marinated grilled pork loin</i> Pizza Margarita <i>Pizza Margherita</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>		
---	---	---	--	--

Resumen Diario: Energía 978 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 38 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>		