

# FEBRERO 2018

# Alergia Pescado y Marisco



			JUEVES 1	VIERNES 2
			<b>1º</b> Judías verdes rehogadas <b>2º</b> Hamburguesa de ternera con salsa jardinera <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y lomo	<b>1º</b> Arroz con salsa de tomate <b>2º</b> Revuelto de huevo con patata y jamón York <b>P</b> Natillas de vainilla <b>Cena:</b> Verdura y pollo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>1º</b> Sopa de ave con fideos <b>2º</b> Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y pavo	<b>1º</b> Lentejas estofadas <b>2º</b> Tortilla de patata con loncha de queso <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y ternera	<b>1º</b> Macarrones con salsa de tomate <b>2º</b> Cinta de lomo con loncha de queso <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Ensalada y huevo	<b>1º</b> Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata) <b>2º</b> Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y ternera	<b>1º</b> Garbanzos guisados <b>2º</b> Hamburguesa al horno con piperrada <b>P</b> Yogurt. Pan integral <b>Cena:</b> Ensalada y pollo
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>1º</b> Patatas a la riojana <b>2º</b> Albóndigas de ternera a la jardinera <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y huevo	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y pavo	<b>1º</b> Espaguetis a la boloñesa <b>2º</b> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y pavo	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>1º</b> Sopa de ave con estrellas <b>2º</b> Hamburguesa de ternera en salsa jardinera <b>P</b> Piña en su jugo <b>Cena:</b> Ensalada y pavo	<b>1º</b> Lentejas con arroz <b>2º</b> Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y huevo	<b>1º</b> Guisantes rehogados <b>2º</b> Tortilla francesa con loncha de queso <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Garbanzos guisados <b>2º</b> Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y pollo	<b>1º</b> Códigos napolitana <b>2º</b> Estofado de pollo con verduras <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Ensalada y ternera
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
<b>1º</b> Marmitako <b>2º</b> Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y maíz <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Verdura y pollo	<b>1º</b> Pasta de verduras con salsa de tomate <b>2º</b> Huevos revueltos con champiñones <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y lomo		

El menú irá acompañado de **agua y pan**. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

**Temática y talleres programados:** Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.