

MENÚ ESCOLAR - 3º- 4º SECUNDARIA Y BACHILLERATO - FEBRERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01-feb
				<i>Buffet de ensalada</i> <i>Espirales con tomate</i> <i>Merluza en salsa de calabaza</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Fruta de temporada</i>
				Kcal 568 Prot 26 HC 73 Lip 17
				* SOPA DE POLLO Y VERDURAS + TORTILLA CON QUESO + FRUTA
04-feb	JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA	06-feb	07-feb	08-feb
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas estofadas con verduras</i> <i>Tortilla francesa con atún</i> <i>Brocoli salteado</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Endives au Roquefort</i> <i>(Endivias al Roquefort)</i> <i>Purée aux courgettes</i> <i>(Crema de calabacín)</i> <i>Parmentier au veau (Pastel de carne)</i> <i>Salade (Ensalada)</i> <i>Crêpes au chocolat (Crepes de chocolate)</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de pescado con estrellitas</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Guisantes rehogados con tomate</i> <i>San Jacobo casero</i> <i>Salteado campero</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Fideña con magro</i> <i>Bacalao en salsa de tomate</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 890 Prot 49 HC 75 Lip 39	Kcal 921 Prot 27 HC 87 Lip 49	Kcal 750 Prot 38 HC 82 Lip 28	Kcal 935 Prot 41 HC 57 Lip 58	Kcal 676 Prot 31 HC 79 Lip 24
* LOMO AL AJILLO CON PATATAS + ENSALADA + YOGUR	* PESCADO AL HORNO + PASTA SALTEADA CON VERDURAS + FRUTA	* COLIFLOR COCIDA CON PATATA + EMPANADILLAS DE ATÚN CASERAS + FRUTA	* CREMA DE CHAMPIÑONES + TORTILLA DE PATATA + FRUTA	* HAMBURGUESA DE POLLO CON ESPINACAS CASERA + PATATAS + FRUTA
11-feb	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones a la crema de queso y nata</i> <i>Ragout de ternera en salsa</i> <i>Salteado de verduras</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de pollo</i> <i>Huevo frito</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas a la riojana</i> <i>Filete de lenguado a la romana</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de marisco</i> <i>Lacón a la gallega</i> <i>Patata cachelo</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 633 Prot 30 HC 68 Lip 25	Kcal 945 Prot 32 HC 83 Lip 53	Kcal 687 Prot 34 HC 58 Lip 34	Kcal 897 Prot 46 HC 88 Lip 37	Kcal 861 Prot 36 HC 85 Lip 40
* PESCADO A LA PLANCHA + COUS COUS DE VERDURAS + FRUTA	* FILETE RUSO CASERO + CALABACÍN A LA PLANCHA + YOGUR	* CREMA DE VERDURAS + CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA + FRUTA	* PESCADO EN SALSA VERDE + ENSALADA + FRUTA	* TORTILLA FRANCESA + PANACHÉ DE VERDURAS + FRUTA
18-feb	19-feb	20-feb	21-feb	22-feb
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella mixta</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de fideos de ave</i> <i>Carrillada de cerdo en su salsa</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Alubias blancas con patata y zanahoria</i> <i>Ragout de salmón</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas guisadas con costillas</i> <i>Albóndigas de pollo en pepitoria</i> <i>Pasta rehogada</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías verdes con tomate y patata</i> <i>Ventresca de bacalao rebozado casero</i> <i>Ensalada variada</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 689 Prot 27 HC 84 Lip 26	Kcal 770 Prot 39 HC 69 Lip 37	Kcal 799 Prot 46 HC 67 Lip 35	Kcal 680 Prot 38 HC 86 Lip 18	Kcal 679 Prot 39 HC 58 Lip 32
* PESCADO AL HORNO + PATATAS FRITAS + FRUTA	* CROQUETAS DE BACALAO + BRÓCOLI AL VAPOR + FRUTA	* SOPA DE POLLO Y VERDURAS + CONTRAMUSLO DE POLLO LA PLANCHA + FRUTA	* CREMA DE PUERROS + HUEVOS RELLENOS DE ATÚN + FRUTA	* PIZZA CASERA DE JAMÓN COCIDO, TOMATE Y QUESO + FRUTA
25-feb	26-feb	27-feb	28-feb	
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con tomate</i> <i>Huevo frito</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de zanahoria</i> <i>Filete de cerdo empanado</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Espaguetis a la boloñesa</i> <i>Filete de merluza a la crema</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Melocotón en almíbar</i>	
Kcal 849 Prot 26 HC 83 Lip 45	Kcal 760 Prot 31 HC 60 Lip 42	Kcal 631 Prot 30 HC 88 Lip 16	Kcal 874 Prot 45 HC 85 Lip 36	
* ESPINACAS A LA CREMA + FILETE DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS + FRUTA	* PESCADO EN SALSA DE TOMATE + ARROZ SALTEADO CON VERDURAS + FRUTA	* CREMA DE VERDURAS + SOLOMILLO DE TERNERA A LA PLANCHA + FRUTA	* JUDÍAS VERDES CON PATATA + TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y JAMÓN + FRUTA	
E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono				
* Recomendaciones para las cenas				
BUFFET DE ENSALADAS (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú. - DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria. - VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas (con o sin ali-oli)...				

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.