



# CEIP Infantas Elena y Cristina

## Menú mes de febrero



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
**Menú internacional**

**Día de la China**

**Nuevas guarniciones.**

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 29	Tue 30	Wed 31	Thu 1	Fri 2
<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>	Puré de calabaza Pumpkin cream  Hamburguesa con arroz pilaf Grilled burger with pilaf rice  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 800 Prot. 34 Lip. 31 H.C. 96	Alubias con puerro y zanahoria Beans stew with vegetables  Filete de lenguadina empanado con pisto Breaded sole with pisto  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 Día de la China</b>
Judías verdes ecológicas con tomate Sautéed bio green beans with tomato  Lacón a la gallega con patata cocida Baked ham with paprika and potatoes  Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread  Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34	Lentejas estofadas Lentils stew  Rabas calamar con ensalada mixta Battered squid with salad  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Sopa de cocido con fideos Stew soup  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread  Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Puré de calabacín Courgette cream  Bacalao al horno con lechuga y remolacha Baked cod with salad  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74	Arroz cantones Cantonese rice  Pollo kung pao Kung pao chicken  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 777 Prot. 33 Lip. 25 H.C. 103
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Brócoli rehogado con jamón york Sautéed broccoli with ham  Salmón asado al eneldo con patata cocida Baked salmon with potato  Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread  Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78	Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice  Tortilla con jamón con ensalada mixta Omelette with ham and salad  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) Vegetables cream  Jamoncitos de pollo con patata panadera Roast chicken thighs with sliced baked potatoes  Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread  Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Paella mixta (calamar, pescado, mejillón y pollo) Fish and meat paella  Ventresca de merluza horno con tomate Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Sopa de cocido con fideos Stew soup  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Patatas guisadas con costillas Potato stew with ribs  Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad  Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread  Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Puré de calabacín ecológico Bio courgette puree  Ternera estofada con verduras Veal stew with vegetables  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Caracolas con tomate Pasta with tomato  Huevos villaroy con ensalada de mixta Bechamel-coated eggs with salad  Fruta de temporada, leche y pan integral Seasonal fruit, milk, wholemeal bread  Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>1</b>
Lentejas con zanahoria, chorizo y cebolla Lentils stew with vegetables  Tortilla de patata con pisto Potato omelette with ratatouille  Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread  Kcal. 727 Prot. 38 Lip. 24 H.C. 91	Macarrones integrales boloñesa Bolognese wholemeal macaroni  Bacalao asado con calabacín salteado Baked cod with courgette  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika  Pollo guisado con patata dado Chicken stew with potatoes  Manzana ecológica, leche, pan integral Bio apple, milk, wholemeal bread  Kcal. 690 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 92	Sopa de cocido con fideos Stew soup  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada, leche y pan Seasonal fruit, milk, bread  Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	<b>MARZO</b>

**Leyenda:**  
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |  
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

## Sugerencias para la cena

Mon 29	Tue 30	Wed 31	Thu 1	Fri 2
ENERO	ENERO	ENERO	- Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Lácón asado - Fruta
5	6	7	8	9
- Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	- Guisantes salteados - Salmón plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
12	13	14	15	16
- Consomé - Filete pollo con ensalada - Fruta	- Verdura rehogada - Lomo plancha - Fruta	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	- Ensalada tomate - Canelones - Fruta	- Puré de calabacín - Merluza romana - Fruta
19	20	21	22	23
- Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	- Arroz con tomate - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
26	27	28	29	1
- Ensalada al gusto - Calamar Plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta	- Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	- Ensalada mixta - Tortilla de patata - Fruta	MARZO

## Mes de carnavales

*Reciclar ayuda a cuidar el planeta*

