



## MENUS FEBRERO 2017

## C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN DIARIO LECHE OPCIONAL

LEGUMBRES - arroz ó verduras LACTOSA - alimentos sin lácteo y postres sin lactosa ó fruta  
 PESCADO - pollo, ternera, huevo ó cerdo HUEVO - alimentos sin rebozado a la plancha  
 CELIACOS - alimentos exentos de gluten Salsas, rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno ó frito)  
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja".  
 Las fichas descriptivas de los platos elaborados en el centro se encuentran a su disposición en la cocina o poniéndose en contacto con nosotros.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	2000	36				800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	736	36.5	73.8	30.4	9.2	244	6.1	368
% OFERTADO POR SARECO	37	101				31	68	92

**CURIOSIDADES:**  
 El segundo mes del año está lleno de peculiaridades, pues no solo es el mes más corto, sino que también se le añade un día cada 4 años.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 3	SEMANA DEL / WEEK FROM: 6 AL 10	SEMANA DEL / WEEK FROM: 13 AL 17	SEMANA DEL / WEEK FROM: 20 AL 24	SEMANA DEL / WEEK FROM: 27 AL 28
LUNES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·LACITOS A LA MILANESA WIENER SCHNITZEL BOW SHAPE PASTA</li> <li>·CHULETA DE AGUJA CON ENSALADA PORK CHOP WITH SALAD</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES</li> <li>·HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS CHIPS VEAL HAMBURGUER WITH TOMATO SAUCE AND CHIPS</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE</li> <li>·LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA GRIDDLE MARINATED LOIN OF PORK WITH CHIPS</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·TALLARINES A LA CARBONARA CARBONARA STYLE NOODLES</li> <li>·FOGONERO AL HORNO CON PATATAS Y PIMIENTO ROJO BAKED STOCKER WITH POTATOES AND RED PEPPER</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>
MARTES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS CON ACELGAS LENTILS WITH CHARDS</li> <li>·BACALAO CON TOMATE CODFISH WITH TOMATO SAUCE</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS PINTAS CON ARROZ RED BEANS WITH RICE</li> <li>·TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE PAVO FRENCH OMELETTE AND SALAD WITH TURKEY</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS BURGALESA (morcilla y panceta) BURGALESA STYLE LENTILS (BLOOD SAUSAGE AND BACON)</li> <li>·HALIBUT A LA ROMANA Y GUI SANTES CON JAMON COVERED WITH BUTTER HALIBUT AND PEAS WITH HAM</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ CON POLLO Y VERDURAS RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES</li> <li>·CROQUETAS Y CALAMARES CON ENSALADA CON MAIZ CROQUETTES AND SQUIDS WITH SALAD WITH MAIZE</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>
MIERCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUI SADAS A LA RIOJANA RIOJAN STYLE POTATOES STEW</li> <li>·TORTILLA CON BONITO Y CALABACIN REBOZADO TUNA OMELETTE AND ROLLED IN BATTER COURGETTE</li> <li>·FLAN DE VAINILLA VANILLA CREME CARAMEL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ CON SALCHICHAS Y CHAMPIÑONES RICE WITH SAUSAGES AND MUSHROOMS</li> <li>·POLLO ASADO EN SU JUGO Y ENSALADA CON REMOLACHA ROAST CHICKEN IN AU JUS AND SALAD WITH BEETROOT</li> <li>·NATILLAS DE CHOCOLATE CHOCOLATE CUSTARDS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABACIN CON QUESO Y PICATOSTES COURGETTE CREAM WITH CHEESE AND CROUTONS</li> <li>·LENGUADA A LA ROMANA CON ENSALADA DE COLORES COVERED WITH BUTTER SOLE WITH COLORED SALAD</li> <li>·DANONINO DANONINO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUI SADAS CON CORDERO STEW POTATOES WITH LAMB</li> <li>·HUEVOS VILLARROY Y ENSALADA CON QUESO VILLARROY EGG AND SALAD WITH CHEESE</li> <li>·PASTELITO DE CHOCOLATE CHOCOLATE PETIT SUISSE</li> </ul>	
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS</li> <li>·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ROAST HAM IN PINEAPPLE SAUCE WITH BOULANGERE POTATOES</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CHORIZO WHITE BEANS WITH CABBAGE AND CHORIZO</li> <li>·ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS BEEF STEW WITH VEGETABLES</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE COCIDO STEW SOUP</li> <li>·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·FIDEUA VALENCIANA VALENCIAN FIDEUA</li> <li>·TERNERA ASADA A LA JARDINERA GARDENER STYLE ROAST BEEF</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>·POTAJE CASTELLANO CASTILIAN STEW</li> <li>·MERLUZA EN SALSA CON GAMBAS HAKE IN SAUCE WITH PRAWNS</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE MARISCO SELLFISH SOUP</li> <li>·TORTILLA ESPAÑOLA CON AROS DE CEBOLLA SPANISH OMELETTE WITH ONION RINGS</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>	<p><b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA HORTELANA GARDEN CREAM</li> <li>·MERLUZA A LA ANDALUZA CON ZANAHORIA REHOGADA HAKE IN BREADCRUMBS WITH SAUTED CARROT</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>	

\*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LIPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).

