

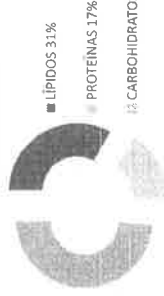


CONSEJO DE FEBRERO

Hay muchas formas de comer
productos del mar,
¡y sin espinas!

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	648,89	667,55	688,22	
Lípidos (g)	23,56	24,45	24,00	
Proteínas (g)	25,97	31,53	26,61	
Carbohidratos (g)	81,45	80,53	81,00	
PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	764,43	703,91	686,75	674,63
Lípidos (g)	29,78	25,68	17,82	18,36
Proteínas (g)	23,91	32,93	31,53	27,64
Carbohidratos (g)	101,31	86,38	73,00	28,22
PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	593,07	703,91	686,75	644,64
Lípidos (g)	22,34	25,68	17,82	36,30
Proteínas (g)	28,95	32,93	27,21	27,57
Carbohidratos (g)	82,74	86,38	103,72	47,61
PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	740,82	703,91	823,91	644,25
Lípidos (g)	23,57	25,68	25,68	25,03
Proteínas (g)	31,10	32,93	42,99	27,41
Carbohidratos (g)	105,06	86,38	106,38	79,15
PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	664,52	703,91	823,91	644,25
Lípidos (g)	26,05	25,68	25,68	25,03
Proteínas (g)	28,97	32,93	42,99	27,41
Carbohidratos (g)	97,38	86,38	106,38	79,15

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

DÍA DE ANDALUCÍA

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUARTECÓN	POSTRE	PAN
Energía (kcal)	684,21	684,21	684,21	684,21
Lípidos (g)	25,87	25,87	25,87	25,87
Proteínas (g)	30,95	30,95	30,95	30,95
Carbohidratos (g)	121,03	121,03	121,03	121,03



CONSEJO DE FEBRERO

Hay muchas formas de comer productos del mar, ¡y sin espaldas!



PRELIMINARIO	SEGUNDO PLATO	CUARANTON	POSTRE	PAÑ	Crema de calabaza Pollo al chilindrón con patatas fritas	Lentejas c/verduras Calamares a la andaluza con mayonesa
Energía (kcal)	702,43	703,91	648,85	657,35	648,85	657,35
Proteínas (g)	25,78	25,68	23,54	24,43	23,54	24,43
Grasas (g)	32,93	32,93	25,67	31,55	25,67	31,55
Carbohidratos (g)	301,11	301,11	85,38	80,55	81,45	80,55
PAÑ SIN GLUTEN					Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
Energía (kcal)	702,43	703,91	648,85	657,35	648,85	657,35
Proteínas (g)	25,78	25,68	23,54	24,43	23,54	24,43
Grasas (g)	32,93	32,93	25,67	31,55	25,67	31,55
Carbohidratos (g)	301,11	301,11	85,38	80,55	81,45	80,55
PRELIMINARIO	Alubias pintas c/arroz Tortilla de atún con tomate aliñado	Sopa de fideos Albondigas caseras en salsa jardinera	Arroz milanés San jacobito casero con ensalada mixta	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de calabacín Adarjejo empanado con ensalada verde
SEGUNDO PLATO	Espaguetis pomodoro Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate aliñado	Macarrones al ajillo Merluza en salsa verde con guisantes	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
CUARANTON	Arroz con tomate Tortilla de queso con ensalada	Judías blancas c/verduras Pollo asado con champiñones	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
POSTRE	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo
PAÑ	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
Energía (kcal)	593,07	668,71	472,19	644,64	644,64	699,25
Proteínas (g)	22,34	17,82	27,78	25,97	25,97	25,83
Grasas (g)	28,95	31,53	19,46	29,91	27,57	28,87
Carbohidratos (g)	92,74	103,72	35,05	47,61	47,61	89,56
PRELIMINARIO	Espaguetis carbonara Tortilla de jamón con maíz y zanahoria	Sopa de ave con fideos Saichichas con puré de patatas	Judías pintas c/arroz Salteado de pollo con verduras	Patatas guisadas Merluza rebozada con mayonesa	Patatas guisadas Merluza rebozada con mayonesa	Patatas guisadas Merluza rebozada con mayonesa
SEGUNDO PLATO	Crema de zanahoria Filete de ternera con ensalada	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
CUARANTON	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
POSTRE	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo
PAÑ	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
Energía (kcal)	740,82	823,91	550,13	844,25	844,25	872,63
Proteínas (g)	23,57	25,68	13,54	25,68	25,68	22,70
Grasas (g)	31,10	42,39	27,41	32,36	32,36	32,36
Carbohidratos (g)	105,06	106,38	79,15	73,04	73,04	90,00
PRELIMINARIO	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza con ensalada	Espaguetis bolonésa Filete de pollo a la plancha con ensalada	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
CUARANTON	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
POSTRE	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo
PAÑ	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
Energía (kcal)	664,57	709,91	684,21	684,21	684,21	684,21
Proteínas (g)	26,09	25,68	25,67	25,67	25,67	25,67
Grasas (g)	28,97	32,36	30,95	30,95	30,95	30,95
Carbohidratos (g)	71,18	86,37	75,61	75,61	75,61	75,61



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

DÍA DE ANDALUCÍA



CONSEJO DE FEBRERO

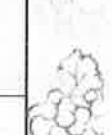
Hay muchas formas de comer productos del mar, ¡y sin espaldas!

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	CUANTIFICACION	POSTRE	PAN	ENERGIA (Kcal)	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Crema de calabaza Pollo al chilindrón con patatas fritas	Fruta de temporada Pan blanco	648,89 23,56 25,67 31,55 81,45	Lentijas c/verduras Rabas de calamar con mayonesa	Fruta de temporada Pan blanco	687,55 24,00 28,61 80,55	638,227 24,00 28,61 81,000		
Arroz milanesa Filete de pollo con ensalada mixta	Fruta de temporada Pan blanco	674,63 27,64 26,22 80,82	Arroz milanesa Adolejo rebozado con ensalada verde	Fruta de temporada Pan blanco	688,55 18,26 27,86 106,41	699,25 25,83 28,87 83,56		
Sopa de estrellitas Albóndigas mixtas en salsa jardinera	Plátano Pan blanco	666,25 27,78 26,22 73,00	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	668,55 18,26 27,86 106,41	699,25 25,83 28,87 83,56		
Macarrones pomodoro Cinta de tomo adobada a la plancha con tomate aliñado	Fruta de temporada Pan blanco	762,43 29,78 22,93 101,31	Alubias pintas c/arroz Tortilla de atún con tomate aliñado	Fruta de temporada Pan blanco	703,91 25,68 32,93 86,38	703,91 25,68 32,93 86,38		
Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	593,07 22,34 28,95 82,74	Judías blancas c/verduras Pollo asado con champiñones	Fruta de temporada Pan blanco	703,91 25,68 32,93 86,38	703,91 25,68 32,93 86,38		
Espaguetis al ajillo Merluza en salsa verde con guisantes	Plátano Pan blanco	668,72 17,82 27,21 103,72	Merluza en salsa verde con guisantes	Plátano Pan blanco	668,72 17,82 27,21 103,72	668,72 17,82 27,21 103,72		
Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	472,18 27,78 19,46 35,06	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	472,18 27,78 19,46 35,06	472,18 27,78 19,46 35,06		
Judías pintas c/arroz Salteado de pollo con verduras	Fruta de temporada Pan blanco	873,91 25,68 42,93 108,38	Sopa de ave c/fideos Salchichas de ave con puré de patatas	Plátano Pan blanco	873,91 25,68 42,93 108,38	873,91 25,68 42,93 108,38		
Crema de zanahoria Escalope de ternera con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	740,82 23,57 31,10 105,06	Crema de zanahoria Escalope de ternera con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	703,91 25,68 32,93 86,38	703,91 25,68 32,93 86,38		
Espirales c/tomate Tortilla francesa con maíz y zanahoria	Fruta de temporada Pan blanco	740,82 23,57 31,10 105,06	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	740,82 23,57 31,10 105,06	740,82 23,57 31,10 105,06		
Lentijas c/verduras Varitas de merluza con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	664,57 26,05 26,07 81,38	Coditos boloñesa Filete de pollo a la plancha con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	703,91 25,68 32,93 86,38	703,91 25,68 32,93 86,38		
Patatas guisadas Merluza empanada con mayonesa	Fruta de temporada Pan blanco	644,25 25,08 27,43 73,04	Patatas guisadas Merluza empanada con mayonesa	Fruta de temporada Pan blanco	644,25 25,08 27,43 73,04	644,25 25,08 27,43 73,04		

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%







SUGERENCIAS DE RECETA

PRIMER PLATO	Salteado de verduras	Rolls vegetales con aguacate y atun	Filete de pavo con patatas
SEGUNDO PLATO	Filete de pavo con patatas	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
GUARNICIÓN	LECHE / FRUTA	PAN BLANCO	PAN BLANCO
POSTRE			
PAN			
PRIMER PLATO	Berenjenas rellenas de jamon y queso	Arroz tres delicias Mejillones al vapor	Pimientos asados rellenos de pollo
SEGUNDO PLATO	Berenjenas rellenas de jamon y queso	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
GUARNICIÓN	LECHE / FRUTA	PAN AL A JILLO	PAN BLANCO
POSTRE			
PAN			
PRIMER PLATO	Wok de verduras con setas y soja	Noodles caseros de calabacin y gambas	Crema de zanahoria
SEGUNDO PLATO	Wok de verduras con setas y soja	LECHE / FRUTA	Filete de ternera a la plancha
GUARNICIÓN	LECHE / FRUTA	PAN BLANCO	PAN BLANCO
POSTRE			
PAN			
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Pisto manchego con huevos escalfados	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga
SEGUNDO PLATO	Tortitas de verduras	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
GUARNICIÓN	LECHE / FRUTA	PAN BLANCO	PAN BLANCO
POSTRE			
PAN			
PRIMER PLATO	Menestra de verduras Dorada al horno	DÍA DE ANDALUCÍA	
SEGUNDO PLATO	Menestra de verduras Dorada al horno		
GUARNICIÓN	LECHE / FRUTA		
POSTRE	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO		

Pimientos rellenos: preparar un salteado de verduras con pollo. Añadir alguna salsa casera (de tomate, leche evaporada, de manzana...-). A continuación rellenar los pimientos y podemos terminar con una capa de salsa y encima un huevo de codorniz. Finalmente hornemoo a 180°C durante 30 minutos.



Noodles de calabacin con gambas: ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y añadimos ajo y pimiento picado. Cocinamos todo durante un par de minutos removiendo constantemente. Añade las gambas peladas a la sartén y sigue removiendo durante unos 3 minutos aproximadamente. Una vez estén cocinadas agrega el vino blanco y el zumo de limón a la sartén, y deja que reduzca bastante (asegurar de evaporar todo el alcohol). Finalmente añade las tiras de calabacin que previamente has loncheado con la ayuda de un mandelina, y remueve durante unos 2 minutos más. Termina sazonando con sal, pimienta y un poco de perejil.



Tortas de verduras: 1 calabacin, 3 zahanorias, 1cebollera, 1 ajo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharas de harina y especias al gusto. Se lavan, pelan y cortan todas las verduras. Batimos los huevos y agregamos a las verduras, junto con la harina y las especias. Mezclamos hasta homogeneizar los ingredientes y damos la forma deseada. En un sartén un poco de aceite, doramos por ambas partes.

