

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Patatas de la huerta (brócoli, zanahoria, calabacín y puerro)
Filete de pollo Villaroy (empanado con bechamel) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Manzana

11 Arroz con tomate
Salchichas de pavo (champiñón y zanahoria)
Mandarina

18 Guiso de patatas (zanahoria, judías verdes, tomate, pimiento y cebolla)
Caballa en aceite con tomate natural
Manzana

25 Macarrones boloñesa (salsa de tomate y carne picada de ternera)
Tortilla de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Pera

MARTES

5 Lentejas a la Riojana (lentejas, zanahoria y chorizo)
Pescadilla al horno con cachelos (patatas)
Actimel

12 Potaje (garbanzos, espinacas y bacalao)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Yogur

19 Judías pintas con verduras (judías pintas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Huevos con bechamel con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Natillas

26 Judías blancas con verduras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Merluza empanada (huevo, harina y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Yogur

MIÉRCOLES

FEBRERO 2013

6 Judías verdes rehogadas con patata
Hamburguesa de ternera al horno con tomate y champiñón
Naranja

13 Espaguetis con tomate y queso
Croquetas caseras con ensalada colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Manzana

20 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)
Pollo asado con patatas fritas
Plátano

27 Sopa minestrone (fideos, zanahoria, puerro, apio y calabacín)
Lacón a la gallega (patata)
Mandarina

JUEVES

7 Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)
Lenguado empanado (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Pera

14 Lentejas castellanas (lentejas, zanahoria, patata y jamón)
Perca a la romana (huevo y harina) con patatas
Naranja

21 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, tocino y ternera)
Gelatina de frutas

28 Lentejas caseras (chorizo, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla y patata)
Albóndigas de ternera en salsa jardinera (zanahoria y pimiento)
Manzana

VIERNES

1 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, tocino y ternera)
Plátano

8 Judías blancas con verduras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Tortilla de queso con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Melocotón en almíbar

15 Sopa de pescado (fideos, pescadilla y palometa)
Tortilla española (patatas) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Pera

22 Arroz de cuaresma (pimiento rojo y guisantes)
Fletan a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Naranja

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 14%
Grasas: 34% - Kcalorías: 677
Ca.: 199 mg Vit.A: 55 mg -
Fe.: 3.9 mg G.sat.: 1.8%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 668
Ca.: 179 mg Vit.A: 74 mg -
Fe.: 4.0 mg G.sat.: 2.0%

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 690
Ca.: 200 mg Vit.A: 62 mg -
Fe.: 4.2 mg G.sat.: 1.5%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 666
Ca.: 182 mg Vit.A: 63 mg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 3.9%

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit.A: 70 mg -
Fe.: 3.9 mg G.sat.: 3.3%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
- 4 **L** - Potatoes with Vegetables - Chicken fillet Villaroy with salad colors - Apple
- 5 **M** -Riojana Lentil - - Whiting baked with potatoes - Actimel
- 6 **X** - Sautéed green beans with potatoes - Baked beef burgers with tomato and mushroom - Orange
- 7 **J** - Cream of carrot soup - Flounder breaded with green salad - Pear
- 8 **V** - Stewed white beans with vegetables - Cheese omelette with green salad - Peaches in syrup
- 11 **L** - Rice with tomato sauce - sausages turkey - Tangerine
- 12 **M** - Stewed Chickpea - Baked hake in green sauce - Yogurt
- 13 **X** -Spaghetti with tomato and cheese - Croquettes with colors salad - Apple
- 14 **J** - Castilian Lentils - Breaded perch with potatoes - Orange
- 15 **V** - Chowder - Spanish omelette with green salad - Pear
- 18 **L** - Stewed potatoes- Mackerel in oil with natural tomato - Apple
- 19 **M** - Stewed Pinto beans with vegetables - Bechamel eggs and green salad - Custard
- 20 **X** - Cream of Pumpkin soup - Roasted chicken with chips - Banana
- 21 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Fruit gelatin
- 22 **V** - Lenten Rice - floured halibut with colors salad - Orange
- 25 **L** - Bolognese Macaroni - Ham omelette with green salad - Pear
- 26 **M** - Stewed white beans with vegetables - Hake pie with colors salad - Yogurt
- 27 **X** - Vegetable soup - Lacon with potatoes - Tangerine
- 28 **J** - Lentils stew - Veal meatballs in vegetable sauce - Apple

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** -ENSALADA MIXTA - SALMÓN - FRUTA
- 4 **L** -COLES DE BRUSELAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 5 **M** -PANACHÉ DE VERDURAS - LOMO AL HORNO - FRUTA
- 6 **X** - SOPA DE SÉMOLA - TRUCHA - FRUTA
- 7 **J** - ARROZ TRES DELICIAS - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 8 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARINERA - FRUTA
- 11 **L** - PURÉ DE VERDURAS - EMPANADILLAS DE BONITO - FRUTA
- 12 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - HUEVO ESTRELLADO CON PATATAS - FRUTA
- 13 **X** -BRÓCOLI REHOGADO - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 14 **J** - ENSALADA MIXTA - FILTE DE TERNERA - FRUTA
- 15 **V** - PATATAS CON VERDURAS - GALLO ANDALUZA - FRUTA
- 18 **L** - ALCAHOFAS - SARDINITAS - FRUTA
- 19 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - TERNERA GUISADA - FRUTA
- 20 **X** - CONSOMÉ - BONITO CON TOMATE - FRUTA
- 21 **J** - PISTO - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA MIXTA - PAVO CON PATATA ASADA - FRUTA
- 25 **L** - BERENJENAS REBOZADAS - CABALLA - FRUTA
- 26 **M** - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE POLLO PLANCHA - FRUTA
- 27 **X** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA DE ATÚN - FRUTA
- 28 **J** - SOPA DE ARROZ - FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA - FRUTA



**Colegio
L.C.**



Febrero 2013