



Menú

Ordinary menu

FEBRERO

FEBRUARY

LUNES Monday 5		MARTES Tuesday 6		MIÉRCOLES Wednesday 7		JUEVES Thursday 8		VIERNES Friday 9	
MENESTRA GUISADA Vegetables stew RAGÚ DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA Veal ragout with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 562 Prot. 31,6 Lip. 16,3 H. Carb. 64,2		MACARRONES BOLOÑESA Macaroni with bolognese sauce TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 548 Prot. 20,2 Lip. 50,4 H. Carb. 43,2		SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2		CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS Fresh sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 556 Prot. 18,1 Lip. 31,5 H. Carb. 28,3		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA Roast tuna fillet with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 657 Prot. 23,3 Lip. 35,6 H. Carb. 103	
LUNES Monday 12		MARTES Tuesday 13		MIÉRCOLES Wednesday 14		JUEVES Thursday 15		VIERNES Friday 16	
SOPA MARAVILLA Pasta soup TORTILLA DE PATATAS Y CHORIZO Spanish omelette with sausage FRUTA / FRUIT Kcal. 419 Prot. 12,3 Lip. 16,2 H. Carb. 38,7		CREMA DE VERDURAS Vegetables cream CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA Kasler with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 566 Prot. 23,2 Lip. 60,7 H. Carb. 18,3		MIÉRCOLES DE CENIZA POTAJE DE VIGILIA DELICIAS DE BACALAO CON PICADILLO DE TOMATE GELATINA Kcal. 855 Prot. 31,7 Lip. 38,5 H. Carb. 87,4		FESTIVO		FESTIVO	
LUNES Monday 19		MARTES Tuesday 20		MIÉRCOLES Wednesday 21		JUEVES Thursday 22		VIERNES Friday 23	
FIDEUÁ CON POLLO Fideuá with chicken CROQUETAS CON ENSALADA Croquettes with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 574 Prot. 37,3 Lip. 41,8 H. Carb. 52		SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2		JUDIAS VERDES REHOGADAS Green beans stew SALCHICHAS FRANKFURT CON ARROZ Frankfurters with rice ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 516 Prot. 17,7 Lip. 23 H. Carb. 24,6		ESPIRALES A LA NAPOLITANA Spiral pasta with neapolitan sauce MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 548 Prot. 57,6 Lip. 24,4 H. Carb. 44,4		LENTEJAS CON VERDURAS Lentils stew with vegetables TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA Omelette with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 498 Prot. 21,8 Lip. 42,9 H. Carb. 43,1	
LUNES Monday 26		MARTES Tuesday 27		MIÉRCOLES Wednesday 28					
ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA Veal burger with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 654 Prot. 23,4 Lip. 43,7 H. Carb. 83,7		SOPA DE VERDURA Vegetables soup POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRITAS Chicken with lemon sauce and chips LÁCTEO / DAIRY Kcal. 610 Prot. 39,2 Lip. 40,4 H. Carb. 20,8		JORNADA GASTRONÓMICA ASTURIAS FABADA CACHOPO NATILLAS Kcal. 795 Prot. 38,3 Lip. 41,8 H. Carb. 52,2					

Recomendaciones Cenas

Si hemos comido:

Pasta arroz Patatas Legumbre



podemos

Podemos cenar:

Verduras hortalizas crudas



cenar

Verduras



podemos

cenar

Pasta



arroz



Patatas



carne



podemos

cenar

Pescado



Huevo



Pescado



podemos

cenar

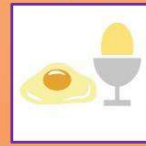
carne



Huevo



Huevo



podemos

cenar

Pescado



carne



fruta



podemos

cenar

Yogur



fruta



Yogur



podemos

cenar

fruta



Brócoli, importante en la alimentación infantil:

Es reconocido su valor como anticancerígeno, ya que es muy rico en diferentes sustancias como, entre otras, la **vitamina C** y el **beta caroteno**.

Prevención de la anemia. Al contener **beta caroteno, hierro y vitamina C**.

Ayuda a reducir las infecciones del aparato digestivo, ya que favorece un correcto funcionamiento del tránsito intestinal y del aparato **respiratorio**.

por su alto contenido en **antioxidantes naturales**. El brócoli también contiene abundante **calcio**, teniendo un importante papel en la **formación de los huesos**, de modo que resulta un alimento beneficioso para nuestros hijos en la edad de crecimiento.

Es muy rico en **folato** (vitamina B9) de importancia vital previene enfermedades cardíacas, produce una correcta absorción del hierro y ayuda a mantener un buen estado tanto mental como emocional.

Son muchas las características importantes, que tiene el brócoli para el correcto desarrollo tanto de nuestros hijos como nuestro, y por ello es muy importante incluirlo en nuestra dieta semanal.

El brócoli es una **verdura de temporada** de Septiembre a Junio, por lo que como siempre, recomendamos su consumo durante estos meses.

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.