



CEIP Buero Vallejo

Menú mes de febrero



*Sugerencia del mes del Chef

Menú internacional

DIA 1 MENÚ AÑO NUEVO CHINO



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31	1	2	3	4
ENERO	Arroz frito chino con verduras y huevo Fried rice with vegetables Pollo al limón con setas Lemon chicken stew with mushrooms Buñuelos chinos dulces Sweet chinese Fritters Kcal. 666 Prot. 28 Lip. 60 H.C. 56	Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with chorizo Fte. de merluza al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94	Puré de calabaza Pumpkin puree Lomo al horno al ajillo con arroz Grilled pork loin with pilaf rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117	Alubias con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables Filete de lenguadina empanado con pisto Breaded sole with pisto Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 654 Prot. 30 Lip. 17 H.C. 93
7	8	9	10	11
Arroz tres delicias Three delices rice Pescadilla rebozada con maíz lechuga y aceituna Batered hake with salad Yogur y pan integral Yogurt and whole bread Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34	Puré de zanahoria Carrot puree Ragout de pavo con cous.cous Turkey stew with cous.cous Manzana ecológica, leche y pan Bio apple, milk and bread Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Sopa de cocido con fideos Cocido soup Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Lasaña a la boloñesa Bolognese lasagna Bacalao al horno con ensalada mixta Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 777 Prot. 33 Lip. 25 H.C.103	Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham Filetes rusos con patatas dado Burger in sauce with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74
14	15	16	17	18
Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce Salmón asado al eneldo con patata cocida Baked salmon with potato Yogur y pan integral Yogurt and whole bread Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 75	Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice Tortilla con jamón y ensalada de col Omelette with ham and salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria y puerro) Vegetables cream Jamoncitos de pollo con patata panadera Breaded chicken with potatoes Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 677 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 79	Paella mixta (calamar, pescado, mejillón y pollo) Fish and meat paella Ventresca de merluza al horno con tomate Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 693 Prot. 33 Lip.24 H.C. 87	Sopa de cocido con fideos Cocido soup Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con costillas Potato stew with cuttles Merluza a la romana con lechuga y maíz Battered hake with salad Yogur y pan integral Yogurt and whole bread Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Puré de calabacín ecológico Ecologic courgette puree Ternera estofada con verduras y quinoa Veal stew with vegetables and quinoa Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Caracolas con tomate Pasta with tomato Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate Villaroy eggs with salad Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	Lentejas guisadas con zanahoria y patata Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacín y huevo) Baked cod with zarangollo Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91	FESTIVO
28	Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) Prot.: Proteínas Lip.: Lípidos H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos). Nuevas guarniciones. * Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.			
FESTIVO				



Reconoce nuestros productos ecológicos.



Frutas de temporada
Naranja, mandarina, pera,
manzana y platano.



Verduras de temporada
Calabacín, brócoli, zanahoria
calabaza, coliflor, lechuga,
espinaca.



Sugerencias para la cena

Mon 31	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
ENERO	- Ensalada al gusto - Calamar a la plancha - Fruta	- Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	- Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta	- Calabacín a la plancha - Lacón asado - Fruta
7	8	9	10	11
- Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo a la plancha - Fruta	- Guisantes salteados - Salmón a la plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete de ternera a la plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
14	15	16	17	18
- Consomé - Filete de pollo con ensalada - Fruta	- Verdura rehogada - Lomo a la plancha - Fruta	- Arroz con tomate - Pescado a la plancha - Fruta	- Ensalada de tomate - Canelones - Fruta	- Puré de calabacín - Merluza a la romana - Fruta
21	22	23	24	25
- Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	- Arroz con tomate - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa de picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Ensalada al gusto - Tortilla de patata - Fruta	FESTIVO
28				
FESTIVO				

Febrero Semana Blanca

*Jugando
con la nieve*

Recicla ayuda al planeta

