

FEBRERO 2020

LUNES 3	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	MARTES 18	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA
MARTES 4	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 19	SOPA DE ESTRELLITAS BACALAO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MIÉRCOLES 5	PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA HORNO GUISANTES FRUTA FRESCA	JUEVES 20	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK FRUTA FRESCA
JUEVES 6	ALUBIAS ESTOFADAS ALBONDIGAS A LA RIOJANA FRUTA FRESCA	VIERNES 21	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO ABADEJO AL HORNO BROCOLI COCIDO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VIERNES 7	MACARRONES NAPOLITANA BACALAO CON SALSA DE TOMATE VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MIÉRCOLES 26	CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA
LUNES 10	CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 27	MACARRONES BOLOGNESES ABADEJO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
MARTES 11	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	VIERNES 28	ARROZ A LA RIOJANA TORTILLA DE PATATAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MIÉRCOLES 12	SOPA DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	 <p>BIENVENIDO FEBRERO!</p>	
JUEVES 13	PATATAS CON PALETA DE CERDO LOMITOS DE ABADEJO EN SALSA GUISANTES FRUTA FRESCA		
VIERNES 14	CODITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		
LUNES 17	LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CHAMPINONES FRUTA FRESCA		
	FIDEUA MARINERA		

RECOMENDACIONES LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacillo son una buena opcion.

LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardia para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodia.

Es importantisima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.

Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:
caterdexiose@gmail.com
Tfno: 924261449
CONSULTAR ALERGENOS AL PERS. DE COCINA