

FEBRERO 2018



			JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de verduras frescas	
			Pescado harinado con panaché de verduras 1-4	
			Postre lácteo 7	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabaza	Sopa de pescado 4-9	Potaje de verduras frescas	Potaje de lentejas	Potaje de zanahorias
Tortilla española con jamón y salsa de tomate 3	Pechuga de pollo al ajillo con ensalada	Tallarines en salsa con champiñones 1-3	Cinta de lomo al horno con habichuelas rehogadas	Paella mixta 2
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<h1 style="color: red;">Carnavales</h1>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Sopa de pollo	Crema de espinacas	Potaje de lentejas	Potaje de berros
Macarrones en salsa de tomates frescos Con queso rallado 1-7	Pescado empanado con ensalada tropical 3-4-7	Ternera a la jardinera con papas guisadas	Tortilla a la campesina con salsa de tomates frescos 3	Libritos con tomate a la catalana 1-3-7
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Crema de zanahoria y calabaza	Rancho canario.	Crema de bubangos		
Huevo papas salchicha y salsa de tomate 3	Soldaditos de pavo a la plancha con habichuelas al ajillo	Churros de pescado con ensalada de fruta tropical 3-7		
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta		

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato, según leyenda de atrás indicada.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las comidas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.