

# ÍNDICE MENÚS FEBRERO 2018

1.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Genérico)</a>	.....	Pág. 2
2.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin carne)</a>	.....	Pág. 3
3.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin cerdo)</a>	.....	Pág. 4
4.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin fructosa)</a>	.....	Pág. 5
5.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin fructosa y lactosa)</a>	.....	Pág. 6
6.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin frutos secos)</a>	.....	Pág. 7
7.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin gluten)</a>	.....	Pág. 8
8.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin gluten y proteína leche)</a>	.....	Pág. 9
9.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin huevo)</a>	.....	Pág. 10
10.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin huevo y lactosa)</a>	.....	Pág. 11
11.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin lactosa)</a>	.....	Pág. 12
12.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin legumbres)</a>	.....	Pág. 13
13.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin pescado)</a>	.....	Pág. 14
14.	<a href="#">Menú Febrero 18 (Sin tomate frito)</a>	.....	Pág. 15
15.	<a href="#">Sugerencias y consejos</a>	.....	Pág. 16

# MENÚ FEBRERO 2018

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
									<b>1</b> Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y cebolla Pan blanco, agua y fruta			<b>2</b> Crema de alubias Marrajo al horno Calabacines al ajillo Pan blanco, agua y fruta		
									20,4 gr. P    709,84 Kcal    99,9 gr. C 4,8 gr. SFA    25,4 gr. L    235gr. Azúcares			24,2 gr. P    633,47 Kcal    85,0 gr. C 4,0 gr. SFA    22,9 gr. L    155gr. Azúcares		
<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>			<b>8</b>			<b>9</b>		
Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta			Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta			Guiso de patatas Bacalao al horno con tomate Coliflor rehogada y aliñada Pan blanco, agua y fruta			Espirales con tomate Filetes de pollo en salsa Zanahorias salteadas Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Tortilla de patatas Calabacín salteado Pan blanco, agua y fruta		
23,6 gr. P    643,50 Kcal 4,5 gr. SFA    23,9 gr. L    83,6 gr. C 0,6 gr. sal    12,3gr. Azúcares			27,7 gr. P    662,09 Kcal 4,1 gr. SFA    24,4 gr. L    82,9 gr. C 1,4 gr. sal    13,7gr. Azúcares			25,8 gr. P    690,86 Kcal 3,9 gr. SFA    26,5 gr. L    87,2 gr. C 0,6 gr. sal    19,6gr. Azúcares			25,8 gr. P    640,50 Kcal 1,1 gr. SFA    21,8 gr. L    83,3 gr. C Sal y omelette añadida    16,8gr. Azúcares			19,4 gr. P    591,74 Kcal 4,1 gr. SFA    21,3 gr. L    80,6 gr. C 0,6 gr. sal    155gr. Azúcares		
<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>			<b>15</b>			<b>16</b>		
Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo en salsa Arroz pilaf cocido y salteado Pan integral, agua y fruta			Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja Pan blanco, agua y fruta			Cascote Tortilla francesa Repollo salteado Pan blanco, agua y yogur			Potaje de lentejas con arroz Tilapia guisada Aliño de tomate Pan blanco, agua y fruta			Alubias jardinera Queso fresco Ensalada de romarilla, tomate, cebolla y maíz Pan blanco, agua y fruta		
24,3 gr. P    684,65 Kcal 4,8 gr. SFA    21,1 gr. L    102,2 gr. C 0,6 gr. sal    12,3gr. Azúcares			23,9 gr. P    671,88 Kcal 5,8 gr. SFA    20,7 gr. L    97,5 gr. C 0,6 gr. sal    16,6gr. Azúcares			24,8 gr. P    677,01 Kcal 8,6 gr. SFA    25,0 gr. L    88,2 gr. C 1,4 gr. sal    22,8gr. Azúcares			23,5 gr. P    609,45 Kcal 1,6 gr. SFA    20,8 gr. L    83,5 gr. C 0,6 gr. sal    16,6gr. Azúcares			22,1 gr. P    622,23 Kcal 5,7 gr. SFA    22,9 gr. L    84,1 gr. C 0,4 gr. sal    12,8gr. Azúcares		
<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>			<b>22</b>			<b>23</b>		
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan integral, agua y fruta			Potaje de garbanzos con acelgas Abadejo al horno al limón Guisantes a la francesa salteados Pan blanco, agua y fruta			Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Medias lunas de huevo cocidas Judías verdes al horno Pan blanco, agua y fruta			Macarrones con salsa de tomate Muslitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta		
19,5 gr. P    645,40 Kcal 1,6 gr. SFA    24,3 gr. L    87,1 gr. C 0,4 gr. sal    16,4gr. Azúcares			22,9 gr. P    599,31 Kcal 3,1 gr. SFA    24,1 gr. L    72,6 gr. C 0,4 gr. sal    18,3gr. Azúcares			19,2 gr. P    623,99 Kcal 4,2 gr. SFA    25,6 gr. L    81,4 gr. C 0,4 gr. sal    11,3gr. Azúcares			23,8 gr. P    636,94 Kcal 3,6 gr. SFA    24,6 gr. L    78,0 gr. C 0,4 gr. sal    13,7gr. Azúcares			21,9 gr. P    665,97 Kcal 6,7 gr. SFA    22,5 gr. L    93,8 gr. C 0,6 gr. sal    209gr. Azúcares		
<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>			<b>ALÉRGENOS</b> 					
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo salteado Pan integral, agua y fruta			Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla Pan blanco, agua y fruta			<b>FESTIVO</b>  <b>AUTONÓMICO</b>								
22,4 gr. P    629,80 Kcal 2,9 gr. SFA    21,3 gr. L    87,1 gr. C 0,6 gr. sal    13,3gr. Azúcares			22,1 gr. P    600,11 Kcal 3,4 gr. SFA    20,4 gr. L    82,0 gr. C 0,4 gr. sal    16,9gr. Azúcares											

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin carne)

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje alubia Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Lenguado en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Crema de verduras Lenguado en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judías	Macarrones con salsa de tomate Queso Ensalada
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje alubias Ensalada	<b>FESTIVO AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin cerdo)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje alubia Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lenguado en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judías	Macarrones con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje alubias Ensalada	FESTIVO AUTONÓMICO		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin fructosa)

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			Pasta aliñada Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias sin fruct. Marrajo en salsa Calabacines
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
Arroz refrito Salmón Ensalada	Potaje extremeño sin fruct. Ensalada	Guiso de patatas sin fruct. Bacalao con salsa Ensalada	Aliño de pasta Pollo en salsa Ensalada	Lentejas con arroz sin fruct. Tortilla de patata Ensalada
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Crema de verduras sin fructosa Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz aliñado Fogonero Ensalada	Cascote sin fruct Tortilla francesa Repollo	Potaje de alubias sin fruct Tilapia Ensalada	Alubias jardinera sin fruct. Queso Ensalada
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Patatas con verduras sin fruct Ensalada	Potaje de garbanzos sin fruct Abadejo al limón Ensalada	Crema de verduras sin fructosa Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras sin fruct Huevo y ensalada	Macarrones con jamón york y atún Muslito de pollo Ensalada
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>		
Arroz refrito Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño sin fruct Ensalada	<b>FESTIVO AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin fructosa y lactosa)

			<b>JUEVES</b> <b>1</b>	<b>VIERNES</b> <b>2</b>
			Pasta aliñada Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias sin fruct. Marrajo en salsa Calabacines
<b>LUNES</b> <b>5</b>	<b>MARTES</b> <b>6</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>7</b>	<b>JUEVES</b> <b>8</b>	<b>VIERNES</b> <b>9</b>
Arroz refrito Salmón Ensalada	Potaje extremeño sin fruct. Ensalada	Guiso de patatas sin fruct. Bacalao con salsa Ensalada	Aliño de pasta Pollo en salsa Ensalada	Lentejas con arroz sin fruct. Tortilla de patata Ensalada
<b>LUNES</b> <b>12</b>	<b>MARTES</b> <b>13</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>14</b>	<b>JUEVES</b> <b>15</b>	<b>VIERNES</b> <b>16</b>
Crema de verduras sin fructosa Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz aliñado Fogonero Ensalada	Cascote sin fruct Tortilla francesa Repollo	Potaje de alubias sin fruct Tilapia Ensalada	Alubias jardinera sin fruct. Carne con salsa Ensalada
<b>LUNES</b> <b>19</b>	<b>MARTES</b> <b>20</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>21</b>	<b>JUEVES</b> <b>22</b>	<b>VIERNES</b> <b>23</b>
Patatas con verduras sin fruct Ensalada	Potaje de garbanzos sin fruct Abadejo al limón Ensalada	Crema de verduras sin fructosa Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras sin fruct Huevo y ensalada	Macarrones con jamón york y atún Muslito de pollo Ensalada
<b>LUNES</b> <b>26</b>	<b>MARTES</b> <b>27</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>28</b>		
Arroz refrito Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño sin fruct Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin frutos secos)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje extremeño Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judias	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		



# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin gluten)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje extremeño Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judias	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		



# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin gluten y proteína leche)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje extremeño Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Carne con salsa Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judias	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin huevo)

			<b>JUEVES</b> 1	<b>VIERNES</b> 2
			Pasta con salsa de tomate	Crema de alubias
			Pollo en salsa	Marrajo en salsa
			Ensalada	Calabacines
<b>LUNES</b> 5	<b>MARTES</b> 6	<b>MIÉRCOLES</b> 7	<b>JUEVES</b> 8	<b>VIERNES</b> 9
Arroz con verduras	Potaje extremeño	Guiso de patatas	Pasta con salsa de tomate	Lentejas con verduras
Salmón	Ensalada	Bacalao con salsa	Pollo en salsa	Carne en salsa
Ensalada		Coliflor	Zanahorias	Calabacín
<b>LUNES</b> 12	<b>MARTES</b> 13	<b>MIÉRCOLES</b> 14	<b>JUEVES</b> 15	<b>VIERNES</b> 16
Crema de verduras	Arroz con salsa de tomate	Cascote	Potaje de lentejas	Alubias jardinera
Lomo en salsa	Fogonero	Carne en salsa	Tilapia	Queso
Arroz pilaf	Ensalada	Repollo	Tomate	Ensalada
<b>LUNES</b> 19	<b>MARTES</b> 20	<b>MIÉRCOLES</b> 21	<b>JUEVES</b> 22	<b>VIERNES</b> 23
Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Macarrones con salsa de tomate
Ensalada	Abadejo al limón	Marrajo en salsa	Carne con judías	Muslito de pollo
	Guisantes	Calabacines		Ensalada
<b>LUNES</b> 26	<b>MARTES</b> 27	<b>MIÉRCOLES</b> 28		
Arroz con verduras	Potaje extremeño con magro de cerdo	<b>FESTIVO</b>		
Merluza al horno	Ensalada	<b>AUTONÓMICO</b>		
Repollo				

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin huevo y lactosa)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje extremeño Ensalada	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Carne en salsa Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Cascote Carne en salsa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Carne en salsa Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Carne con judias	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin lactosa)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Pasta con salsa de tomate	Crema de alubias					
			Tortilla Francesa	Marrajo en salsa					
			Ensalada	Calabacines					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Arroz con verduras		Potaje extremeño		Guiso de patatas		Pasta con salsa de tomate		Lentejas con verduras	
Salmón		Ensalada con huevo		Bacalao con salsa		Pollo en salsa		Tortilla de patata	
Ensalada				Coliflor		Zanahorias		Calabacín	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Crema de verduras		Arroz con salsa de tomate		Casquete		Potaje de lentejas		Alubias jardinera	
Lomo en salsa		Fogonero		Tortilla francesa		Tilapia		Carne en salsa	
Arroz pilaf		Ensalada		Repollo		Tomate		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Patatas marinera		Potaje de garbanzos		Crema de verduras		Lentejas con verduras		Macarrones con salsa de tomate	
Ensalada		Abadejo al limón		Marrajo en salsa		Huevo y judías		Muslito de pollo	
		Guisantes		Calabacines				Ensalada	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28					
Arroz con verduras		Potaje extremeño con magro de cerdo		FESTIVO					
Merluza al horno		Ensalada		AUTONÓMICO					
Repollo									

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin legumbres)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta con salsa de tomate Tortilla Francesa Ensalada	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con jamón Salmón Ensalada	Crema de verduras Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Arroz aliñado Tortilla de patata Calabacín
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Fogonero Ensalada	Patatas con carne Tortilla francesa Repollo	Pasta aliñada Tilapia Tomate	Patatas con verduras Queso Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas marinera Ensalada	Sopa de arroz Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Patatas a la juliana Huevo y ensalada	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Arroz refrito Merluza al horno Repollo	Crema de verduras Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin pescado)

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada	Crema de alubias Pollo con tomate Calabacines
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
Arroz con verduras Carne mechada Ensalada	Potaje extremeño Ensalada	Guiso de patatas Albóndiga en salsa Coliflor	Pasta con salsa de tomate Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla patatas Calabacín
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz con salsa de tomate Carne con tomate Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Carne mechada en salsa Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Pollo en salsa Guisantes	Crema de verduras Lomo en salsa de tomate Calabacines	Lentejas con verduras Huevo con judías	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>		
Arroz con verduras Pollo en salsa Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO AUTONÓMICO</b>		

# MENÚ FEBRERO 2018 (Sin tomate frito)

			<b>JUEVES</b> 1	<b>VIERNES</b> 2
			Pasta aliñada Tortilla Francesa Ensalada	Crema de alubias Marrajo en salsa Calabacines
<b>LUNES</b> 5	<b>MARTES</b> 6	<b>MIÉRCOLES</b> 7	<b>JUEVES</b> 8	<b>VIERNES</b> 9
Arroz con verduras Salmón Ensalada	Potaje extremeño Ensalada con huevo	Guiso de patatas Bacalao con salsa Coliflor	Aliño de pasta Pollo en salsa Zanahorias	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín
<b>LUNES</b> 12	<b>MARTES</b> 13	<b>MIÉRCOLES</b> 14	<b>JUEVES</b> 15	<b>VIERNES</b> 16
Crema de verduras Lomo en salsa Arroz pilaf	Arroz aliñado Fogonero Ensalada	Cascote Tortilla francesa Repollo	Potaje de lentejas Tilapia Tomate	Alubias jardinera Queso Ensalada
<b>LUNES</b> 19	<b>MARTES</b> 20	<b>MIÉRCOLES</b> 21	<b>JUEVES</b> 22	<b>VIERNES</b> 23
Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo al limón Guisantes	Crema de verduras Marrajo en salsa Calabacines	Lentejas con verduras Huevo y judías	Macarrones con jamón york y atún Muslito de pollo Ensalada
<b>LUNES</b> 26	<b>MARTES</b> 27	<b>MIÉRCOLES</b> 28		
Arroz con verduras Merluza al horno Repollo	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada	<b>FESTIVO</b> <b>AUTONÓMICO</b>		



# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
J1	Crema de verduras	Croquetas caseras de pollo	Pan y fruta
V2	Ensalada de tomate, melva y orégano	Tortilla de patatas	Pan y postre lácteo
L5	Judías verdes con salsa de tomate	Croquetas caseras de jamón	Pan y fruta
M6	Ensaladilla de gambas	Mero a la parrilla	Pan y fruta
X7	Sopa Minestrone	Pollo plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J8	Crema de verduras	Dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V9	Ensalada de tomate, melva y orégano	Alitas de pollo fritas con salsa	Pan y postre lácteo
L12	Crema de calabacín y quesitos	Tortilla campesina (patatas, pimientos verde y rojo)	Pan y fruta
M13	Sopa de fideos	Flamenquín de ternera picada y espinacas	Pan y fruta
X14	Arroz tres delicias casero	San Jacobo casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y fruta
J15	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
V16	Aliño de pimientos asados	Filetes de caballa a la plancha	Pan y postre lácteo
L19	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Hojaldre relleno de champiñones y queso fundido	Pan y fruta
M20	Sopa de letras	Pechuga de pavo al horno con champiñones	Pan y fruta
X21	Judías verdes salteadas con piñones y pavo	Tortilla de atún	Pan y fruta
J22	Crema de calabaza y nueces	Boquerones rebozados	Pan y fruta
V23	Champiñones al ajillo	Pez espada plancha con salsa verde	Pan y postre lácteo
L26	Sopa de verduras	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés	Pan y fruta
M27	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Hamburguesa de pescado (merluza)	Pan y fruta
X28	Cazuelita de guisantes con jamón serrano	Calamares a la romana con ensalada	Pan y fruta

SUGERENCIA DÍA FESTIVO		
28 DE FEBRERO		
Lentejas con arroz		
Tortilla de espinacas		
Ensalada de romanilla y tomate		
Pan blanco, agua y yogur		
26,1 gr. P	626,38 Kcal	83,7 gr. L
5,1 gr. SFA	21,0 gr. P	21,2 gr. azúcares
	0,4 gr. sal	

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El deporte es esencial para la salud y el desarrollo del niño. No todos los ejercicios aportan los mismos beneficios a los niños. Existe una pirámide para orientar a los padres sobre cuáles son los más apropiados.

- Todos los días: Correr, jugar al aire libre, columpiarse, ir andando al colegio, subir escaleras...
- 5-7 días a la semana: **Actividades recreativas** (juegos deportivos o tradicionales) y **actividades aeróbicas** (jugar al fútbol, baloncesto, etc.)...
- 3 días a la semana: Ejercitar fuerza y flexibilidad a través del baile, saltos, artes marciales...
- Disminuir: Conductas sedentarias, televisión, consolas...

En cuanto a la dieta a seguir, lo ideal es que el niño deportista beba agua sin más. No se recomiendan bebidas gaseosas ni zumos envasados.

