

## MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS FEBRERO 2015

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
26	Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	27	Lentejas estofadas Lenguado con nata Zanahoria baby	28	Patata en ajopollo Carne en salsa Verdura salteada	29	Sopa de conchitas Escalope de cerdo Ensalada tropical	30	Crema de zanahorias Pizza
2	Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas	3	Fideuá Croquetas Zanahoria baby	4	Guiso de cerdo Fogonero a la vizcaína Menestra	5	Sopa de picadillo Carne en salsa de champiñón Ensalada de la huerta	6	Garbanzos guisados Bacalao con tomate Ensalada de brotes de soja
9	Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados	10	Patatas en bicicleta Jamoncitos de pollo Ensalada tropical	11	Cocido Lomos de merluza Judías verdes	12	Arroz 3 delicias Albóndigas con tomate Ensalada del chef	13	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Tomate frito
16	Espirales a la carbonara Varitas de merluza Guisantes salteados	17	Sopa de fideos Carne con tomate Arroz hervido	18	Lentejas Limanda plancha Ensalada de palitos de cangrejo	19	Crema de calabacín Pizza	20	Paella de marisco Calamar capricho Ensalada de tomate
23	Macarrones a la italiana Nuggets de pollo Menestra	24	Estofado de ternera Fogonero a las finas hierbas Ensalada primavera	25	Potaje de habichuelas Tortilla de jamón Espinacas rehogadas	26	Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Ensalada de judías verdes	27	Potaje de garbanzos Panga horno Tomate aliñado

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

**El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.**

**Equipo Departamento Nutrición:**

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)