



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.mssi.gob.es>. El pan en torno a 40-60g.

Febrero 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 660.8 Proteínas: 21.95 % Hidratos: 38.9 % Lípidos: 39.15 %			1 Judías pintas Albóndigas en salsa	2 Arroz con tomate Filetes de merluza a al Bilbaína	3 Guiso de calamares Estofado de pavo con verduras
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Flan
Kcal: 605.72 Proteínas: 23.49 % Hidratos: 45.1 % Lípidos: 31.67 %	6 Garbanzos estofados Carne guisada de ternera	7 Potaje de espinacas con alubias Salmón con cebolla pochada	8 Patatas con bacalao Croquetas con ensalada	9 Pure da calabacín Jacobos/ P.chips	10 Alubias blancas con verduras Limanda rebozada/tomate natural
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Natillas chocolate
Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % Hidratos: 42.1 % Lípidos: 35.45 %	13 Lentejas hortelanas Pollo asado/p.asada	14 Arroz con tomate Escalopes con pisto de verduras	15 Sopa de puchero Filetes rusos en salsa /p.fritas	16 Espirales carbonara con nata y bacón Palitos de merluza/tomate natural	17 Guiso de pescado con guisantes Estofado de cerdo con verduras
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Yogur
Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % Hidratos: 49.1 % Lípidos: 31.18 %	20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Patatas con carne de ternera Merluza romana/tomate natural	23 Arroz con pavo Empanadillas /ensalada	24 Macarrones con tomate y huevo Halibut en salsa verde
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla
	27 Lentejas con chorizo Pollo asado/p.asada Fruta de temporada	28 Espirales boloñesa Varitas de merluza/tomate natural Fruta de temporada			

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.



Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que el colegio adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.

Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/ hortalizas / ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado	Carne/ huevo	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces
		Huevo	Pescado/ carne		