



Menú Febrero.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aesan
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
 El pan incluido será preferentemente integral en torno a 40-60 g.



Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 588.11 Proteínas: 21.99 % Hidratos: 32.32 % Lípidos: 45.27 %				1 Espaguetis a la Napolitana Pollo pepitoria Yogur	2 Lentejas estofadas Albóndigas a la Española con patatas Flan
Kcal: 616.82 Proteínas: 19.13 % Hidratos: 32.18 % Lípidos: 48.52 %	5 Garbanzos estofados Tiras de ave con verduras pochadas Fruta	6 Sopa de ave con fideos Hamburguesas mixtas caseras con ensalada Yogur	7 Alubias pintas Tortilla de patata con ensalada Fruta	8 Macarrones a la carbonara (ligera) Merluza en salsa verde Yogur	9 Arroz salteado con verduras Magro con tomate Natillas
Kcal: 645.02 Proteínas: 22.53 % Hidratos: 33.23 % Lípidos: 44.25 %	12 Lentejas con verduras Pechuguitas de pollo a la naranja Fruta	13 Judías verdes con jamón Filete de ternera con patatas Yogur	14 Patatas guisadas con carne Calabacines rellenos de atún gratinados Fruta	15 Arroz con pollo Merluza rebozada con ensalada Yogur	16 Macarrones salteados Ragú de pavo con zanahorias baby Arroz con leche
Kcal: 618.82 Proteínas: 19.02 % Hidratos: 36.98 % Lípidos: 43.81 %	19 Pisto Manchego Pechugas a la plancha con ensalada Fruta	20 Arroz con verduras Tortilla francesa con jamón y ensalada Yogur	21 Alubias blancas Palometa con tomate Fruta	22 Menestra de verduras Croquetas con ensalada Yogur	23 Patatas guisadas Filetes de ternera en salsa de verduras Piña en almibar
Kcal: 649.52 Proteínas: 22.39 % Hidratos: 35.38 % Lípidos: 42.05 %	26 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	27 Macarrones con verduras Limanda en salsa de puerros Yogur	28 Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	29 Crema de calabacín Bacalao con tomate Yogur	

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 recomendadas	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 la Escuela 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 Huevo	Carne/ huevo Pescado/carne	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces