



**TORRELEDONES**  
Desde 1991

# Febrero / February



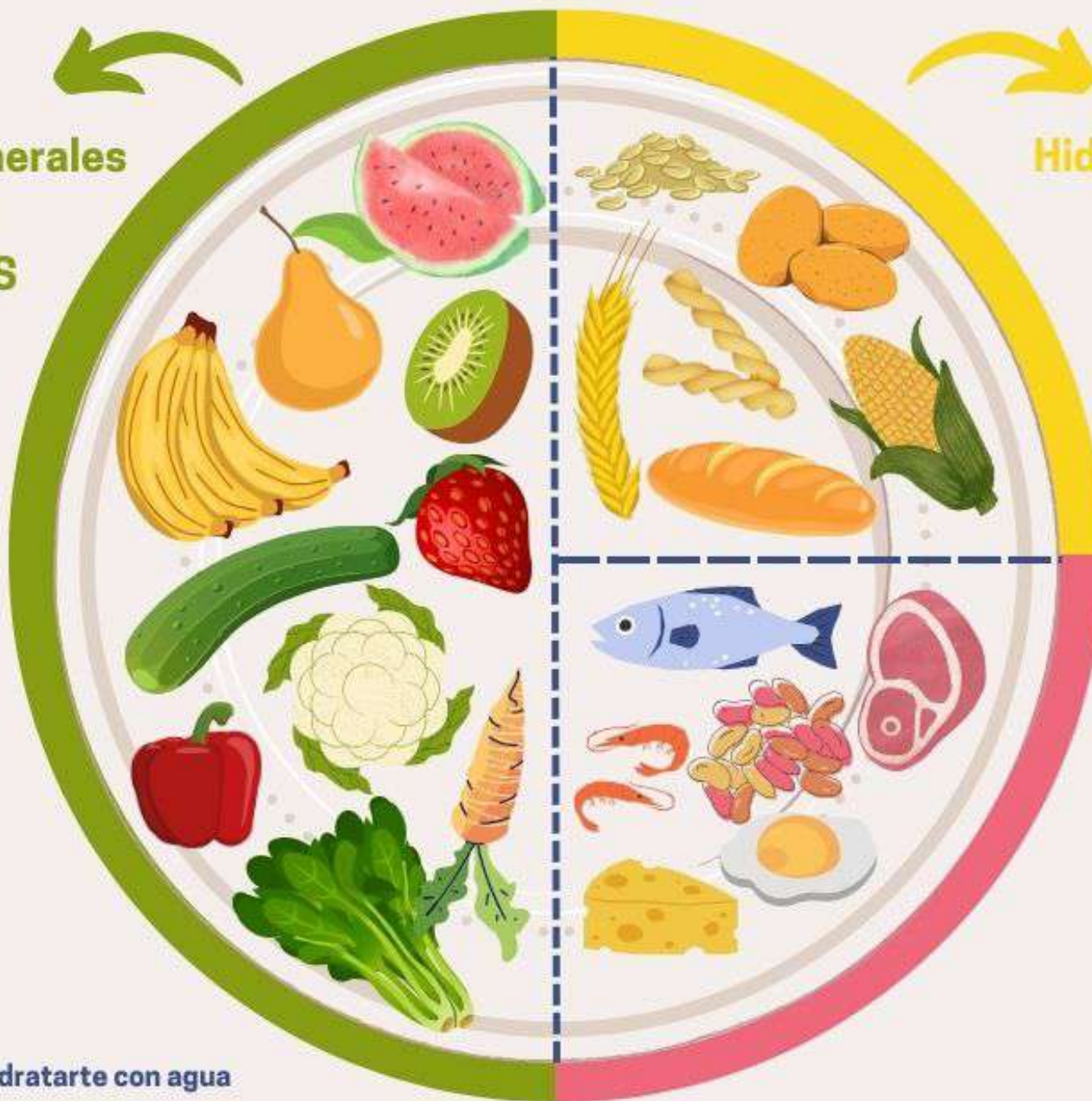
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			<b>DÍA 1 / DAY 1</b>	<b>DÍA 2 / DAY 2</b>
			1º <b>Sopa de cocido</b> 2º Cocido completo	1º <b>Macarrones a la napolitana</b> 2º Chuleta de aguja con ensalada
			1º <b>Cocido soup</b> 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Neapolitan macaroni</b> 2º Veal chop with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy Products
<b>DÍA 5 / DAY 5</b>	<b>DÍA 6 / DAY 6</b>	<b>DÍA 7 / DAY 7</b>	<b>DÍA 8 / DAY 8</b>	<b>DÍA 9 / DAY 9</b>
1º Guisantes con jamón 2º <b>Tortilla de patata con pimientos verdes</b>	1º <b>Sopa de picadillo</b> 2º Ragú de pavo con verduras	1º Lentejas castellanas 2º <b>Bacalao rebozado con ensalada verde</b>	1º Crema de verduras 2º <b>Carrilleras con cremoso de patatas</b>	1º Arroz con salsa de tomate 2º <b>Ventresca a la plancha con ensalda</b>
1º Peas with ham 2º <b>Potato omelette with green peppers</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Picadillo Soup</b> 2º Turkey ragout with veggies Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentils (Castilian style) 2º <b>Battered cod with green salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Cream of vegetables soup 2º <b>Cheeks with creamy potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Rice with tomato sauces 2º <b>Grilled belly with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 12 / DAY 12</b>	<b>DÍA 13 / DAY 13</b>	<b>DÍA 14 / DAY 14</b>	<b>DÍA 15 / DAY 15</b>	<b>DÍA 16 / DAY 16</b>
1º Arroz con champiñones 2º <b>Escalope de pollo con tomate aliñado</b>	1º Pisto castellano 2º Lomo adobado con patatas dado	1º <b>Espaguetis al pesto</b> 2º <b>Merluza en salsa de calabaza con ensalada</b>	1º <b>Guiso de garbanzos con espinacas</b> 2º Pechuga de pavo plancha con pimientos asados	1º <b>Crema de calabaza</b> 2º <b>Bacalao en salsa verde con ensalada</b>
1º Rice with mushrooms 2º <b>Chicken escalope with seasoned tomatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Castilian ratatouille 2º Marinated loin with diced potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Spaguetti al pesto</b> 2º <b>Hake in pumpkin sauce with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Chickpeas stew with spinachs</b> 2º Grilled turkey breast with roasted peppers Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Cream of pumpkin soup</b> 2º <b>Cod in green sauce with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 19 / DAY 19</b>	<b>DÍA 20 / DAY 20</b>	<b>DÍA 21 / DAY 21</b>	<b>DÍA 22 / DAY 22</b>	<b>DÍA 23 / DAY 23</b>
1º Puré de calabacín y zanahoria 2º <b>Huevos rotos con jamón y patatas</b>	1º Paella de verduras 2º <b>Merluza al horno con ensalada de brotes</b>	1º Judías verdes con sofrito de jamón y patatas 2º <b>Filetes rusos con ensalada</b>	<b>NO LECTIVO / NO SCHOOL DAY</b>	<b>NO LECTIVO / NO SCHOOL DAY</b>
1º Courgette & carrot purée 2º <b>Fried eggs with ham and potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Vegetable paella 2º <b>Baked hake with sprouts salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Green beans with fried ham & potatoes 2º <b>Hamburgers with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit		
<b>DÍA 26 / DAY 26</b>	<b>DÍA 27 / DAY 27</b>	<b>DÍA 28 / DAY 28</b>	<b>DÍA 29 / DAY 29</b>	
1º Crema de calabacín natural 2º <b>Canelones gratinados</b>	1º <b>Guiso de patatas a la riojana</b> 2º Lomo al ajillo con pimientos asados	1º Brócoli salteado 2º <b>Varitas de merluza con ensalada</b>	1º <b>Sopa de cocido</b> 2º Cocido completo	
1º Cream of fresh courgette soup 2º <b>Gratin cannelloni</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Potatoes stew (Rioja style)</b> 2º Loin in garlic with roasted peppers Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Sautéed broccoli 2º <b>Fish fingers with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º <b>Cocido soup</b> 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	

**Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos**  
**Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary**

# PLATO SALUDABLE

**50%**

Vitaminas y minerales  
**FRUTAS**  
**VERDURAS**



**25%**

Hidratos de carbono  
**PASTA**  
**ARROZ**  
**PATATAS**

**25%**

Proteínas  
**LEGUMBRE**  
**PESCADO**  
**CARNE**  
**HUEVO**



No olvides hidratarte con agua