

# Febrero / February



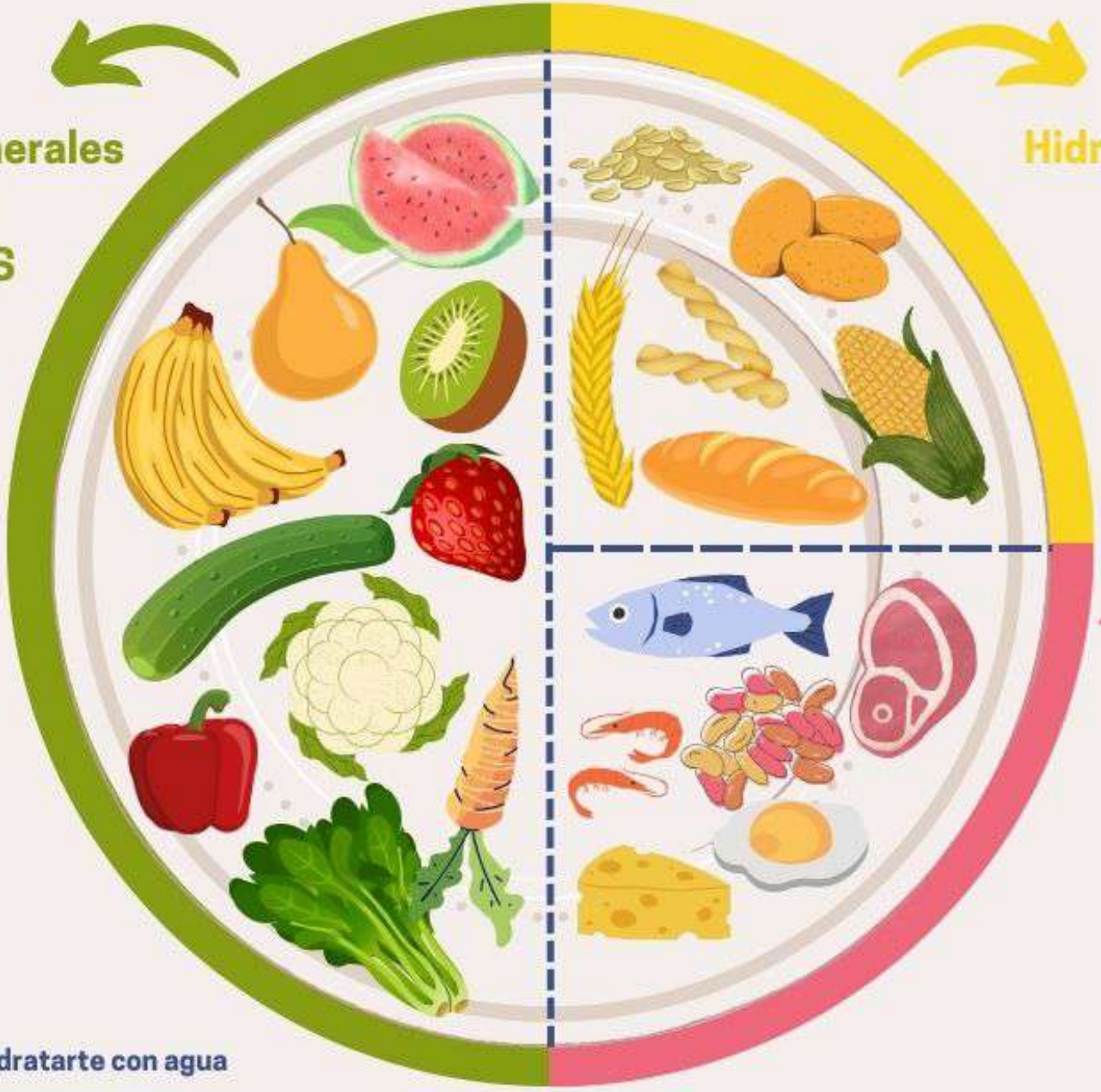
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>DÍA 3 / DAY 3</b>	<b>DÍA 4 / DAY 4</b>	<b>DÍA 5 / DAY 5</b>	<b>DÍA 6 / DAY 6</b>	<b>DÍA 7 / DAY 7</b>
1. Guisantes con jamón 2. Chuleta de aguja con ensalada  1. Peas with ham 2. Pork chop with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Ravioli carbonara 2. Merluza en salsa verde con ensalada de tomate  1. Ravioli <i>alla Carbonara</i> 2. Hake in green sauce with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Lentejas estofadas 2. Tortilla de patata con pimientos verdes  1. Stewed lentils 2. Potato omelette with green peppers Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Puré de verdura 2. Filetes rusos con patatas  1. Vegetables pureé 2. Hamburger with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Sopa de estrellitas 2. Bacalao rebozado con ensalada  1. Starlets shaped soup 2. Battered cod with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 10 / DAY 10</b>	<b>DÍA 11 / DAY 11</b>	<b>DÍA 12 / DAY 12</b>	<b>DÍA 13 / DAY 13</b>	<b>DÍA 14 / DAY 14</b>
1. Judías verdes rehogadas 2. Carrillera guisada con puré de patata  1. Sautéed green beans 2. Stewed cheeks with potato pureé Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Espaguetis boloñesa 2. Croquetas con ensalada  1. Spaguetti bolognese 2. Croquettes with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Paella de verdura 2. Salmón al horno con ensalada de tomate  1. Vegetables paella 2. Baked salmon with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Sopa de cocido 2. Cocido completo  1. Cocido soup 2. Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Crema de calabaza 2. Merluza a la romana con ensalada  1. Cream of pumpkin soup 2. Battered kake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 17 / DAY 17</b>	<b>DÍA 18 / DAY 18</b>	<b>DÍA 19 / DAY 19</b>	<b>DÍA 20 / DAY 20</b>	<b>DÍA 21 / DAY 21</b>
1. Patatas a la riojana 2. Bacalao al horno con salsa de pimientos  1. Stewed potatoes (Rioja style) 2. Baked cod with peppers sauce Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Fideuá 2. Lomo de sajonia con ensalada  1. Fideuá 2. Smoked loin with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Judías pintas estofadas 2. Contramuslos al horno con ensalada de brotes  1. Stewed pinto beans 2. Baked chicken thighs with sprouts salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Puré de calabaza 2. Huevos rotos con jamón y patatas  1. Pumpkin pureé 2. Scrambled eggs with ham and potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Espirales gratinadas con tomate 2. Merluza a la romana con ensalada  1. Fusilli au gratin with tomato 2. Battered hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 24 / DAY 24</b>	<b>DÍA 25 / DAY 25</b>	<b>DÍA 26 / DAY 26</b>	<b>DÍA 27 / DAY 27</b>	<b>DÍA 28 / DAY 28</b>
1. Arroz a la cubana 2. Salchichas de pavo con ensalada  1. Rice with tomato sauce 2. Turkey sausages with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Crema de calabacín 2. Lasaña boloñesa  1. Cream of courgette soup 2. Lasagna bolognese Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Lentejas castellanas 2. Bacalao rebozado con ensalada de tomate  1. Stewed lentils 2. Battered hake with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	1. Judías verdes rehogadas 2. Cinta de lomo con patatas  1. Sautéed green beans 2. Pork loin with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread  Fruta / Fruit	<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>

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