



# COMEDOR ESCOLAR FEBRERO 2018

Mamidaco S.L.U. [www.artedealimentar.com](http://www.artedealimentar.com)  
[artedealimentar@hotmail.com](mailto:artedealimentar@hotmail.com)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b> <b>Ensalada</b> 1º Alubias con chorizo y jamón. 2º Pavo a finas hiervas <b>Lácteo</b> <b>958 Kcal ( 120g H.C, 25g Prot. y 31g L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Verdura al horno y queso fresco. Fruta</p>	<p><b>2</b> <b>Ensalada</b> 1º Arroz Cubana 2º Beicon y huevo plancha <b>Fruta</b> <b>805Kcal( 90g HC,19P,29L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Emperador con verduras. Fruta</p>
<p><b>5</b> 1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea. <b>Fruta</b> <b>668 Kcal ( 77g H.C, 18g Prot. 32g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Alitas al horno con verduras y lácteo</p>	<p><b>6</b> <b>Ensalada</b> 1º Sopa cubierta con fideos integrales 2º Albóndigas <b>Fruta</b> <b>798 Kcal ( 98g H.C, 22g Prot. y 31g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Merluza con ensalada y lácteo</p>	<p><b>7</b> <b>Ensalada</b> 1º Paella alicantina. 2º Entremeses variados. <b>Fruta</b> <b>820 Kcal ( 95 g H.C, 29g Prot. Y 39g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Pavo plancha con verduras. 1 vaso leche desnatada o vegetal</p>	<p><b>8</b> <b>Ensalada</b> 1º Lentejas con verduras 2º Lomo adobado <b>Lácteo</b> <b>805 Kcal ( 90g H.C, 25g de Proteínas, 30g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Revuelto de verduras con huevo y entremeses. Fruta</p>	<p><b>9</b> <b>Ensalada</b> 1º Fideua 2º Chispitas <b>Fruta</b> <b>915 Kcal ( 95g H.C, 26g Prot. y 30g de lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Bocadillo al gusto y fruta o lácteo</p>
<p><b>12</b> <b>Ensalada</b> 1º Espaguetis Boloñesa 2º Lengüadina horno <b>Fruta</b> <b>710 Kcal (81g H.C, 23g Prot. y 33g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla con jamón y ensalada. Lácteo</p>	<p><b>13</b> <b>Ensalada</b> 1º Garbanzos con arroz 2º Pechuga empanada <b>Fruta</b> <b>935Kcal( 105HC,29P,35L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Sepia o calamar plancha con ensalada y lácteo.</p>	<p><b>14</b> <b>Ensalada</b> 1º <b>Crema con verduras ecológicas</b> 2º Pollo con patatas horno <b>Fruta</b> <b>790 Kcal (81g H.C, 21g Prot. y 32g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Sopa y queso plancha con tomate.</p>	<p><b>15</b> <b>Ensalada Completa</b> 1º Arroz Cubana 2º Beicon y huevo plancha <b>Lácteo</b> <b>805Kcal( 90g HC,19P,29L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Emperador con verduras. Fruta</p>	<p><b>16</b> <b>Ensalada</b> 1º Tallarines con atún 2º Entremeses de queso fresco y pavo. <b>Fruta</b> <b>985Kcal( 98g HC,32P,29L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Crema de calabacín y fiambre y fruta o lácteo</p>
<p><b>19</b> <b>Ensalada</b> 1º Sopa de pescado 2º Longaniza con tomate. <b>Fruta</b> <b>790 Kcal ( 98g H.C, 22g Prot. y 31g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Crema de verduras y jamón york</p>	<p><b>20</b> <b>Ensalada</b> 1º Paella mixta 2º Palitos merluza <b>Fruta</b> <b>820 Kcal ( 95 g H.C, 29g Prot. Y 39g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Pechuga plancha con verduras. 1 vaso leche desnatada o vegetal</p>	<p><b>21</b> <b>Ensalada</b> 1º Olleta 2º Pavo a la plancha <b>Fruta</b> <b>835Kcal( 98HC,25P,37L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Salmón con verduras plancha y 1 vaso leche desnatada</p>	<p><b>22</b> <b>Ensalada</b> 1º Lazos Napolitana 2º Merluza romana <b>Lácteo</b> <b>835Kcal( 89HC,21P,33L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla de queso y fruta o lácteo</p>	<p><b>23</b> <b>Ensalada</b> 1º Guisado con carne y verduras 2º Tortilla francesa <b>Fruta</b> <b>905kcal( 74g HC, 39g Prot. Y 30g Lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Lenguado con champiñón y yogurt</p>
<p><b>26</b> <b>Ensalada</b> 1º <b>Crema con verduras ecológicas</b> 2º Hamburguesa con patatas <b>Fruta</b> <b>790 Kcal (81g H.C, 21g Prot. y 32g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Lenguado con ensalada y 1 vaso leche</p> 	<p><b>27</b> <b>Ensalada</b> 1º Sopa de ave. 2º Lomo empanado. <b>Fruta</b> <b>805Kcal( 89 C,21P,34L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla patatas con ensalada y lácteo.</p> 	<p><b>28</b> 1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea. <b>Fruta</b> <b>668 Kcal ( 77g H.C, 18g Prot. 32g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Queso plancha y moje murciano. Fruta</p> 	<p><b>1</b> <b>Ensalada</b> 1º Fideua Marinera 2º Croquetas de jamón <b>Lácteo</b> <b>915 Kcal ( 95g H.C, 26g Prot. y 30g de lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Bocadillo al gusto y fruta</p> 	<p><b>2</b> <b>FIESTA DEL COLE</b>  1º Pasta a los alumnos Lasaña a los padres 2º Ensalada completa <b>Postre</b> <b>920kcal ( 94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Varitas merluza horno con ensalada y 1 vaso leche</p>

\*\* Maribella la nutricionista del cole está a vuestra disposición los lunes de 16.30 a 17.30 horas en el comedor de infantil para cualquier información o duda relacionada con los menús del cole. Será necesaria cita previa para una mejor atención. **636933855**

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva N° col. CV00104.