

## MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS ENERO-FEBRERO 2019. BASAL

				EIV	IEK	U-FEDI	NEKC	7 20	19.	DAS	HL					
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES			JUEVES				VIERNES					
Ensalada var	iada Pan	Ensala	da var	iada	Pan	Ensalada v	ariada	Pan	Ensal	ada va	riada	Pan	Ensala	ada va	riada	Pan
Macarrones con champiñones y york		Garbanzos con espinacas y huevo			Arroz a la milanesa			Crema parmentier				Fideuà				
Merluza en salsa vizcaina		Jamoncitos de pollo a la miel con patatas			Tortilla de patatas			Albóndigas a la jardinera				Calamares y croquetas de bacalao				
Fruta natur Kcal HC 791,8 539,97	Prot Lip	Frui Kcal 780,6	HC 89,19	ral / Lácte Prot 39,96	eo Lip 29,1	Fruta na  Kcal HC  812,4 103,4		Lip 32,8	Fr Kcal 852,5	uta natu HC 97,06	ral / Lác Prot 26,32	teo Lip 39,9	Kcal	uta natu HC 102,99	ral / Láct Prot 45,24	eo Lip 43,4
CENA: Verdura	s, ave y fruta/		rema, p	pescado		CENA: Sopa	, cerdo y			\: Verdu	ras, pesc			Crema, t	ternera y	-
lácteo <b>LUNES</b>		/ lácteo <b>MARTES</b>			lácteo  MIÉRCOLES			fruta / lácteo  JUEVES				lácteo  VIERNES				
		Ensalada variada P		Pan	Ensalada variada Pan			Ensalada variada Pan				Ensalada variada Pan				
Paella Valenciana		Lentejas de la huerta			Patatas guisadas con chorizo y verduras			Tallarines con salsa de tomate y atún				Sopa de cocido				
Entrer	Hamburguesas encebolladas			Rodaja reboza	Tortilla de calabacín				Jamoncitos de pollo con dados de verdura							
Fruta natur	Fruta natural / Lácteo			Fruta natural / Lácteo			Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo					
Kcal HC 866,3 88,17	Prot Lip 42,96 38,4	Kcal 805,0	HC 75,3	Prot 30,99	Lip 42,3	Kcal HC 820,2 79,5		Lip 36,4	Kcal 822,4	HC 93,56	Prot 33,95	Lip 34,7	Kcal 684,4	HC 73,58	Prot 40,48	Lip 24,1
CENA: Verdura	as, pescado y			, ave y fi	-	CENA: Sopa		,	-						pescado	
111111111111111111111111111111111111111	lacteo		láct	eo.			ácteo			/ Já	icteo			/ Jáo	cteo	
LUN	lácteo VES		láct <b>MA</b> R				ácteo RCOLES				cteo EVES				cteo RNES	
	NES	Ensala	MAR	RTES	Pan		RCOLES	Pan	Ensal		VES	Pan	Ensala		RNES	Pan
LUN	NES Tiada Pan		MAR nda var	RTES		MIÉ	RCOLES variada	Pan		JUE ada va na de :	VES			VIER ada va	RNES	
LUN Ensalada var	NES iada Pan banda	Len Merlu	MAR ida var itejas e uza en	riada	das mery	MIÉ Ensalada v Caracolas	RCOLES variada	Pan onara	Crer	JUE ada va ma de a que oncitos	VES riada zanaho	oria y Illo en	Ar	VIER ada val roz a la en sa n char	RNES riada	na añola
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de	viada Pan banda e verduras	Len Merlu con ca Fru	MAR nda var ntejas e uza en alabac ta natur	riada estofad salsa r cín salto	das mery eado	MIÉ Ensalada v Caracolas Tortilla Fruta na	rariada a la carb de pata tural/Láct	Pan oonara tas	Jamo S	JUE ada va ma de : que oncitos salsa ca uta natu	riada zanaho esito s de po azador	oria y illo en ra	Ar Lomo col	VIER  ada val  roz a la  en sa  n char  salte  uta natu	RNES riada a cuba lsa espa npiñor eados ral/ Láct	na añola nes
Ensalada var Arroz a Rollitos de	riada Pan banda e verduras ral / Lácteo Prot Lip	Len  Merlu  con ca  Frui	MAR nda var ntejas e uza en alabac ta natur	riada estofad salsa r cín salto Prot	das mery eado	MIÉ Ensalada v Caracolas Tortilla	rariada  a la carb  de pata  tural / Láct	Pan oonara tas	Jamo S Fr Kcal	JUE ada va na de : que oncitos salsa ca	riada zanaho esito s de po azador ural / Láco Prot	oria y illo en	Ar Lomo co	VIER  ada val  roz a la  en sa  n char  salte  uta natu	RNES riada a cuba Isa espa npiñor ados	na añola nes
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68  CENA: Verdura	riada Pan banda  e verduras ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 s, ave y fruta /	Meriu con ca Frui Kcal 794,8	MAR ada var atejas e uza en alabac uta natur HC 97,02 Crema, c	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y	mery eado eo Lip 30,5	MIÉ Ensalada v Caracolas d Tortilla Fruta na Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Vera	rariada  a la carb  de pata  tural / Láct  Prot 5 29,41  duras, tern	Pan conara tas teo Lip 34,0	Jamo S Fr Kcal 748,4	JUE ada va ma de : que pricitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, pi	riada zanaho esito s de po azador ural / Láco Prot 36,81 escado	oria y ollo en ra teo Lip	Arconomic COI	VIER  ada val  roz a la  en sa  n char  salte  uta natu  HC  99,9  Verdura	riada riada a cuba Isa espenpiñor ados ral / Láct Prot 42,87 s, huevo	na añola nes eo Lip 42,1
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68	riada Pan banda  e verduras ral/Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 s, ave y fruta/	Meriu con ca Frui Kcal 794,8	MAR nda var ntejas e uza en alabac tta natur HC 97,02	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y	mery eado eo Lip 30,5	Ensalada v Caracolas d Tortilla Fruta na Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Vere fruta	rariada  a la carb  de pata  tural / Láct  Prot 5 29,41	Pan conara tas teo Lip 34,0 nera y	Jamo S Fr Kcal 748,4	JUE dada va ma de : que oncitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, pr	riada zanaho esito s de po azador ral / Láci Prot 36,81	oria y ello en ea teo Lip 32,5	Arconomic COI	vien ada val roz a la en sa n char salte uta natu HC 99,9 Verdura / lá	riada riada a cuba Isa espa npiñor ados ral / Láct Prot 42,87	na añola nes eo Lip 42,1
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68  CENA: Verdura	riada Pan banda  e verduras ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 rs, ave y fruta / reo NES	Meriu con ca Frui Kcal 794,8	MAR ada var atejas e uza en alabac tta natur HC 97,02 Crema, c láct MAR	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y eo	mery eado eo Lip 30,5 fruta /	Ensalada v Caracolas d Tortilla Fruta na Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Vere fruta	rariada  a la carb  de pata  tural / Láct  Prot 5 29,41  duras, terr a / lácteo  RCOLES	Pan conara tas teo Lip 34,0 nera y	Jamo S Fr Kcal 748,4 CENA:	JUE dada va ma de : que oncitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, pr	riada zanaho esito s de po azador ural / Láco Prot 36,81 escado tteo	oria y ello en ea teo Lip 32,5	Ar Lomo CO Fro Kcal 955,7 CENA: V	vien ada val roz a la en sa n char salte uta natu HC 99,9 Verdura / lá	riada  a cuba  Isa espempiñor  ados  ral / Láct  Prot  42,87  s, huevo  cteo  RNES	na añola nes eo Lip 42,1
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68  CENA: Verdura láct	riada Pan banda  e verduras  ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 as, ave y fruta / reo NES riada Pan rerduras de	Meriu con ca Frui Kcal 794,8 CENA: C	MAR  nda var  ntejas e  uza en  alabac  ta natur  HC  97,02  Crema, c  láct  MAR	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y eo	mery eado eo Lip 30,5 fruta/	MIÉ Ensalada v Caracolas d Tortilla Fruta na Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Ven fruta MIÉ Ensalada v	rariada a la carb de pata tural / Lácte Prot 29,41 duras, terr a / lácteo RCOLES	Pan conara tas teo Lip 34,0 nera y	Jamo S Fr Kcal 748,4 CENA:	JUE dada va ma de : que concitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, po lác JUE dada va	riada zanaho esito s de po azador ural / Láco Prot 36,81 escado tteo	oria y  ollo en ta teo Lip 32,5 y fruta /	Ar Lomo col Fre Kcal 955,7 CENA: \	vien ada val roz a la en sa n char salte uta natu HC 99,9 Verdura / lá VIEN ada val	riada  a cuba  Isa espempiñor  ados  ral / Láct  Prot  42,87  s, huevo  cteo  RNES	na añola nes eo Lip 42,1 y fruta Pan
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68 CENA: Verdura láct LUN  Ensalada var  Crema de v tempo Longanizas o de cala	riada Pan banda  e verduras ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 as, ave y fruta / reo NES riada Pan rerduras de prada con tempura	Len  Merlu con ca  Fru  Kcal 794,8  CENA: C	MAR  da var  ntejas e  uza en alabac  ta natur  HC 97,02  Crema, c láct  MAR  da var  citos gr  en sals guisa	estofad salsa r cín salte sal / Lácte Prot 55,67 cerdo y ceo eriada ratinada sa verdantes	mery eado eo Lip 30,5 fruta / Pan los	Ensalada v Caracolas  Tortilla  Fruta na  Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Ven fruta MIÉ Ensalada v Sopa de salsa c albahac	rariada a la carb de pata tural / Lácte Prot 29,41 duras, terr a / lácteo RCOLES rariada cocido pasta s de pol le tomat a y verdi	Pan conara tas teo Lip 34,0 nera y  Pan con lo con te, uras	Fr Kcal 748,4 CENA:	JUE dada va dada va que concitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, pr lác JUE dada va Arroz a	riada zanaho esito s de po azador ural / Lácu Prot 36,81 escado teo EVES uriada al horn Davo y	oria y ello en ea teo Lip 32,5 y fruta / Pan o	Ar Lomo col Fro Kcal 955,7 CENA: V	vien ada val roz a la en salte n char salte uta natu HC 99,9 verdura / la vien ada val	riada a cuba lsa espa mpiñor ados ral / Láct Prot 42,87 s, huevo cteo RNES riada e la abu e pataí	na añola nes  eo Lip 42,1 y fruta  Pan uela
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68 CENA: Verdura láct LUN  Ensalada var  Crema de v tempo Longanizas o de cala	riada Pan banda  e verduras  ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 ss, ave y fruta / reo NES riada Pan rerduras de prada con tempura abacín ral / Lácteo	Merlucon ca Frui Kcal 794,8 CENA: C	MAR  da var  atejas e  uza en alabac  ta natur  HC 97,02 Crema, c láct  MAR  ada var  itos gr  en sals guisa	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y reo RTES riada ratinad sa verd antes	mery eado eo Lip 30,5 fruta/ Pan los le con	Ensalada v Caracolas a Tortilla Fruta na Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Ven fruta MIÉ Ensalada v Sopa de Salsa c albahac Fruta na	rariada  a la carb  de pata  tural / Láct  Prot 29,41  duras, terr a / lácteo  RCOLES rariada cocido casta s de pol le tomat a y verdi tural / Láct	Pan conara tas teo Lip 34,0 pera y  Pan con lo con te, uras teo	Jamo S Fr Kcal 748,4 CENA: Ensal	JUE dada va ma de : que concitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, pr lác JUE dada va Arroz a cos de p uta natu	riada zanaho esito s de po azador aral / Láco Prot 36,81 escado eteo EVES riada al horn bavo y	oria y  Illo en ta teo Lip 32,5 y fruta /  Pan o queso	Ar Lomo CO Fro Kcal 955,7 CENA: V	vien ada val roz a la en sal n char salte uta natu HC 99,9 Verdura / lá vien ada val bias de rtilla d	riada  a cuba  Isa espa mpiñor ados ral / Láct Prot 42,87 s, huevo cteo RNES riada e la abu e patal	na añola nes eo Lip 42,1 y fruta Pan uela tas
Ensalada var  Arroz a  Rollitos de  Fruta natur  Kcal HC 794,1 91,68 CENA: Verdura láct LUN  Ensalada var  Crema de v tempo Longanizas o de cala	riada Pan banda  e verduras  ral / Lácteo Prot Lip 20,52 38,4 Is, ave y fruta / reo  verduras de brada con tempura abacín  ral / Lácteo Prot Lip 25,63 47,4	Len  Merlu con ca  Frui Kcal 794,8 CENA: C  Ensala  Lac  Caella c  Frui Kcal 899,9	MAR  da var  atejas e  uza en alabac  ta natur  HC 97,02 Crema, c láct  MAR  da var  citos gr  en sals guisa  ta natur  HC 99,28	riada estofad salsa r cín salte ral / Lácte Prot 55,67 cerdo y reo RTES riada ratinad sa verd antes ral / Lácte Prot	eo Lip 30,5 fruta/ Pan los Lip 31,3	Ensalada v Caracolas  Tortilla  Fruta na  Kcal HC 821,8 97,4 CENA: Ven fruta MIÉ Ensalada v Sopa de salsa c albahac	rariada  de pata tural / Láct Prot 5 29,41 duras, terr a / lácteo RCOLES rariada cocido pasta s de pol de tomat a y verd tural / Láct Prot 35,48	Pan conara tas teo Lip 34,0 nera y  Pan con lo con te, uras teo Lip 22,8	Fr Kcal 748,4 CENA:  Ensal Rollite Fr Kcal 880,9	JUE dada va ma de a que concitos salsa ca uta natu HC 74,84 Sopa, po lác JUE dada va Arroz a os de p uta natu HC 92,8	riada zanaho esito s de po azador ural / Lácu Prot 36,81 escado teo EVES uriada al horn Davo y	poria y  Illo en  teo  Lip 32,5  y fruta /  Pan  O  queso  teo  Lip 178,6	Ar Lomo CO Fro Kcal 955,7 CENA: V	vien ada val ada val ada val ada val ada en sa n char salte uta natu HC 99,9 Verdura / lá VIEN ada val bias de rtilla d uta natu HC 77,35	riada a cuba lsa espa mpiñor ados ral / Láct Prot 42,87 s, huevo cteo RNES riada e la abu e pataí	na añola nes eo Lip 42,1 y fruta  Pan uela tas eo Lip 36,2





FEBRERO 2 0 1 9

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28

Las ensaladas variarán de manera diaria. Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Fresas, plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera. Opción de lácteo tras la fruta.



## La alcachofa

Origen: Mediterráneo Occidental

Cultivo: Crecen y se cultivan en climas templados.

En España abundan en Murcia y C. Valenciana

Propiedades nutricionales:

- Diurética
- Rico vitamina B1 y B3
- Elevado contenido fibra
- Ayuda a controlar el colesterol
- Rica en sodio, potasio, calcio y fósforo

Curiosidades: Sus flores se utilizan para la elaboración de quesos.

¿CÓMO SE PUEDE COMER?
-Buenísimas en arroces a leña
-Salteadas con verduras

-Rellenas y gratinadas son una opción estupenda

