

## \*\* FEBRERO 2015 \*\*

Todos los días incluyen, en la calibración nutricional, una ración de pan de trigo blanco de 30 grs.

Lunes 2	Lunes 9	Lunes 16	Lunes 23
Crema de verduras Albóndigas en salsa Puré de patatas Fruta Calorías 730 Proteínas: 25,0 (g) Lípidos 26,0 (g) H.C.: 98,0 (g)	Macarrones c/ chorizo y tomate Rabas de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías 700 Proteínas: 28,0 (g) Lípidos 22,0 (g) H.C.: 97,0 (g)	Lentejas estofadas c/ chorizo Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías 776 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 31,0 (g) H.C.: 95,0 (g)	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa Patatas panadera Fruta Calorías: 737 Proteínas: 26,0 (g) Lípidos 35,0 (g) H.C.: 80,0 (g)
Martes 3	Martes 10	Martes 17	Martes 24
Alubias pintas estofadas c/chorizo Sardinillas en aceite Ensalada de tomate natural Fruta y leche Calorías 608 Proteínas: 27,0 (g) Lípidos 21,0 (g) H.C.: 73,0 (g)	Crema de calabaza Ragout de pavo Patatas cuadro Fruta Calorías 739 Proteínas: 32,0 (g) Lípidos 28,0 (g) H.C.: 90,0 (g)	Patatas toledanas c/chorizo y pimier Filete de limanda Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Calorías 615 Proteínas: 21,0 (g) Lípidos 21,0 (g) H.C.: 81,0 (g)	Alubias pintas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 614 Proteínas: 24,0 (g) Lípidos 22,0 (g) H.C.: 80,0 (g)
Miércoles 4	Miércoles 11	Miércoles 18	Miércoles 25
Coliflor rebozada Magro de cerdo con tomate Espirales Fruta Calorías 890 Proteínas: 32,0 (g) Lípidos 44,0 (g) H.C.: 106,0 (g)	Sopa de cocido con fideos. Cocido con garbanzos, patata, repollo, morcillo, tocino, chorizo Yogur Calorías 684 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 20,0 (g) H.C.: 96,0 (g)	Judías blancas estofadas c/ chorizo Tortilla de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta Calorías 621 Proteínas: 27,0 (g) Lípidos 25,0 (g) H.C.: 67,0 (g)	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo en salsa Verduras jardinera Fruta y leche Calorías: 599 Proteínas: 26,0 (g) Lípidos 20,0 (g) H.C.: 76,0 (g)
Jueves 5	Jueves 12	Jueves 19	Jueves 26
Espaguetis con bechamel y bacon Cazón o tintorera en adobo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías 674 Proteínas: 27,0 (g) Lípidos 25,0 (g) H.C.: 85,0 (g)	Arroz con pollo Filete de merluza Ensalada de lechuga y maiz Fruta y leche Calorías 684 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 20,0 (g) H.C.: 96,0 (g)	<b>JORNADA PORTUGAL</b> Canja (sopa de arroz y gallina) Bacalao con patatas Natillas Calorías 631 Proteínas: 25,0 (g) Lípidos 19,0 (g) H.C.: 76,0 (g)	Arroz con tomate Buchones de merluza Ensalada de lechuga y maiz Fruta Calorías: 612 Proteínas: 23,0 (g) Lípidos 19,0 (g) H.C.: 87,0 (g)
Viernes 6	Viernes 13	Viernes 20	Viernes 27
Lentejas estofadas c/ verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías 657 Proteínas: 27,0 (g) Lípidos 23,0 (g) H.C.: 85,0 (g)	<b>NO LECTIVO</b>	Repollo rehogado Escalopines de ternera en salsa Patatas fritas Profiteroles Calorías 768 Proteínas: 24,0 (g) Lípidos 40,0 (g) H.C.: 78,0 (g)	Sopa de cocido con fideos. Cocido con garbanzos, patata, repollo, morcillo, tocino, chorizo Yogur Calorías: 684 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 20,0 (g) H.C.: 96,0 (g)



**Producto Integral**

Los platos de este menú pueden contener los siguientes alérgenos: crustáceos, huevos, pescado, soja, lactosa, frutos secos, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD- B82196874





# FEBRERO 2015

## Recomendaciones para las cenas

**¡¡Carnaval, carnaval!** Ya está aquí una de las ocasiones más divertidas de echar a volar nuestra imaginación y disfrazarnos de nuestro personaje favorito.

Anímate y con papá, mamá o tus yayos haz unas **deliciosas Torrijas**, esos dulces típicos de Cuaresma y Semana Santa que forman parte de la Gastronomía española. Este mes visitamos

**Portugal**, país vecino con una gastronomía riquísima y muy variada de la que traemos una muestra al comedor, y que seguro que os encanta.

Recordad que también podéis consultar el menú mensual y las recomendaciones para las cenas en nuestra página web:

[www.duocomedores.com](http://www.duocomedores.com)

Lunes 2	Lunes 9	Lunes 16	Lunes 23
Ensalada de pasta Varitas de merluza Fruta	Ensalada mixta Ternera con zanahoria Lácteo	Crema de calabaza Pescado al horno Fruta	Arroz 3 delicias Lenguado a la plancha Fruta
Martes 3	Martes 10	Martes 17	Martes 24
Verdura salteada Ternera en salsa Fruta	Sopa de fideos Pollo Lácteo	Ensalada de colores Pollo al ajillo Fruta	Menestra de verduras Ternera en salsa Lácteo
Miércoles 4	Miércoles 11	Miércoles 18	Miércoles 25
Arroz 3 delicias Emperador a la plancha Fruta	Arroz con tomate Pescado rebozado Fruta	Pasta con tomate Ternera asada Fruta	Pasta con verduras Pescadilla Lácteo
Jueves 8	Jueves 12	Jueves 19	Jueves 26
Ensalada mixta Ternera asada Fruta	Crema de verduras Huevos rellenos Fruta	Ensalada mixta Huevos rellenos Fruta	Ensalada Pollo en salsa Fruta
Viernes 9	Viernes 13	Viernes 20	Viernes 27
Sopa de fideos Pollo asado Lácteo	NO LECTIVO	Acelgas rehogadas Merluza en salsa verde Fruta	Puré de zanahorias Huevos fritos Fruta

**DUO**  
comedores S.L.  
gestión de comedores escolares

central@duocomedores.com  
Tel: 91 724 00 04  
Fax: 91 724 00 03  
www.duocomedores.com