

Menú de Febrero de 2020				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03/02/20</b>	<b>04/02/20</b>	<b>05/02/20</b>	<b>06/02/20</b>	<b>07/02/20</b>
1º Caldo de papas y millo 2º Pollo al ajillo con papas cuadradas 169+361 → 730 Kcal.	1º Crema de verduras 2º Bistec de ternera con arroz blanco. 160+607 → 967 Kcal.	1º Sopa de pollo con fideos 2º Calamares a la romana con papas hervidas y alioli. 197+308 → 694 Kcal.	1º Potaje de verduras. 2º Solomillos de pollo con ensalada mixta. 272+307 → 779 Kcal.	1º Crema de calabaza 2º Carne mechada con papas cuadradas 162+316 → 678 Kcal.
<b>10/02/20</b>	<b>11/02/20</b>	<b>12/02/20</b>	<b>13/02/20</b>	<b>14/02/20</b>
1º Arroz tres delicias 2º Dorada con papas fritas. 380+342 → 922 Kcal.	1º Rehogado de lentejas 2º Pechuga de pollo a la plancha con tomates aliñados 235+326 → 761 Kcal.	1º Macarrones con boloñesa de atún 2º Croquetas de pescado con ensalada mixta 444+279 → 923 Kcal.	1º Crema de espinacas 2º Estofado de ternera con arroz blanco 250+468 → 918 Kcal.	1º Rancho canario 2º Tortilla de papas con ensalada 164+318 → 682 Kcal.
<b>17/02/20</b>	<b>18/02/20</b>	<b>19/02/20</b>	<b>20/02/20</b>	<b>21/02/20</b>
1º Potaje de berros 2º Tiras de pollo empanadas y papas cuadradas con salsa de miel y mostaza. 186+590 → 976 Kcal.	1º Sopa de pescado 2º Papas hervidas con huevo duro y atún 217+590 → 1007 Kcal.	1º Paella de carne 2º San Jacobos con tomates aliñados 463+279 → 942 Kcal.	1º Crema de verduras 2º Pollo con papas al horno 160+468 → 828 Kcal.	1º Sopa de pollo 2º Pescado rebozado con ensalada 263+392 → 855 Kcal.
<b>24/02/20</b>	<b>25/02/20</b>	<b>26/02/20</b>	<b>27/02/20</b>	<b>28/02/20</b>
Día de libre disposición	Día de libre disposición	1º Crema de calabacín y puerros 2º Espaguetis con boloñesa de carne 211+444 → 855 Kcal.	1º Puchero canario 2º Bistec empanado con ensalada mixta 337+407 → 944 Kcal.	1º Caldo de papas y millo 2º Cinta de cerdo con papas hervidas y mojo rojo 169+588 → 957 Kcal.

Ingesta alimenticia adicional: postre o acompañamiento (que se ha sumado al valor energético diario): **la media de lo que aporta el pan y el postre es de 200 kcal.**

Porción diaria de pan (40 gr): 100 kcal

Postre:

Fruta (tres veces por semana): 1 Manzana 150 gr: 72 kcal

1 Naranja 150 gr: 70 kcal

1 Plátano 150 gr: 94 kcal

Lácteos (dos veces por semana): 1 Yogurt 125 gr: 70 kcal

1 Natilla 125 gr: 125 kcal

Bebida: Agua o zumo. (El zumo se sirve dos veces por semana: un vaso de zumo sin azúcar añadido aporta aproximadamente 70 kcal)

**Nota: El almuerzo debe proporcionar el 35% del aporte energético diario (niñas 2200 kcal; niños 2500 kcal)**