



Centros de Educación Infantil

My First School

www.escuelainfantiltrastes.es

Tlf: 881.981.905

MONTHLY MENU

Course 2017.2018

Captain menú: jan/feb/mar



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sem.1				8 mar.: Día Int.de la Mujer (fest.local Coruña)	
8 - 12 ene	Crema de calabacín	Fabada asturiana	Arroz con bonito y salsa de tomate	Sopa de verduras y letras	Caldo gallego
5 - 9 feb	-	AL: 7	AL: 4, 14	AL: 1, 3, 7, 9	-
5 - 9 mar	Paella mixta de pescado, pollo y calamares	Tortilla española con ensalada (lechuga y tomate)	Asado de carne en rodajas con verduras y patatas al horno	Milanesa al horno en salsa de tomate con espirales	Merluza rebozada con ensalada (lechuga y tomate)
	AL: 4, 11, 14	AL: 3	AL: 14	AL: 1, 3	AL: 1, 3, 4
	Fruta	Fruta	Yogur AL: 7	Fruta	Yogur AL: 7
Sem.2		13 - feb.: carnaval (festivo local)			
15 - 19 ene	Lentejas estofadas con verdura	Coliflor con huevo cocido y ajadita	Crema de verduras	Fideuá con verduritas	Sopa de cuscús y verduras
15 - 16 feb	-	AL: 3, 14	-	AL: 1, 3	AL: 1, 3, 7, 9
12 - 16 mar	Lomo en salsa de verduras con patatas al vapor	Filetitos de pollo en salsa con patatas al horno	Pescadilla a la romana con judías al horno	Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga y tomate)	Pollo quisado con verduras y patatas cocidas
	AL: 6, 14	AL: 14	AL: 1, 3, 4	AL: 1, 3	AL: 14
	Fruta	Natillas caseras (AL-natilla: 7 / AL-galleta: 1, 6, 7)	Fruta	Fruta	Fruta
Sem.3					
22 - 26 ene	Crema campera -	Espaguetis a la boloñesa	Sopa jardinera con fideos	Potaje de garbanzos y acelgas	Arroz con verduritas y salsa de tomate
19 - 23 feb	(calabaza, cebolla, tomate, zanahoria)	AL: 1, 3, 14	AL: 1, 3, 7, 9	-	AL: 14
19 - 23 mar	Pizza artesana de tomate jamón y mozzarella	Filete de merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)	Albóndigas de la abuela al horno en salsa con arroz	Tortilla española con ensalada de atún y tomate	Escalopines rebozados con brécol al vapor
	AL: 1, 3, 6, 7, 9	AL: 1, 3, 4	AL: 1, 3, 7, 14	AL: 3, 4	AL: 1, 3
	Fruta	Yogur AL: 7	Fruta	Fruta	Fruta
Sem.4				29-marzo: Jueves Santo (festivo)	30-marzo: Viernes Santo (festivo)
29 ene-2feb	Sopa de estrellas y vegetales	Crema de zanahoria	Macarrones con queso rallado	Judías con huevo al horno	Lentejas caseras
26 feb-2 mar	AL: 1, 3, 7, 9	-	AL: 1, 3, 7	AL: 3, 14	AL: 7
26 - 28 mar	Pescadilla rebozada con verduras y patatas al horno	Guiso tradicional de ternera ecológica con verduras	Pollo asado con ensalada (lechuga y tomate)	Cinta de lomo en salsa con patatas al horno	Bacalao a la romana con ensalada (lechuga y tomate)
	AL: 1, 3, 4	AL: 14	AL: 14	AL: 6, 14	AL: 1, 3, 4
	Fruta	Fruta	Fruta	Chocolatina AL: 7, 8	Fruta

En base al REGLAMENTO (UE) N.º 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, leche y sus derivados, apio.