



Centros de Educación Infantil

My First School

www.escuelainfantiltrastes.es

Tlf: 881.981.905

MONTHLY MENU

Winter 2019

Captain menu: Jan./Feb./Mar.



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sem.1		5 mar - Martes Carnaval	5 mar - Miércoles de Ceniza		8 mar - festivo Coruña
7 - 11 ene	Macarrones con queso y salsa de tomate AL: 1, 3, 7	Caldo gallego de repollo	Pastel gratinado de patata AL: 1, 7	Sopa de cuscús con verduras AL: 1, 3, 7, 9	Crema campera
4 - 8 feb	Lomos de bacalao con brécol al horno AL: 1, 3, 4, 14	Milanesa de cerdo en salsa con patatas al vapor AL: 1, 3	Zanco de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria AL: 14	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno AL: 1, 3, 7, 14	Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate AL: 1, 3, 4
4 - 8 mar	Fruta	Yogur AL: 7	Fruta	Fruta	Petit suisse AL: 7
Sem.2					
14 - 18 ene	Lentejas caseras con verduras	Patatas a la riojana AL: 7, 14	Sopa de estrellas y espinacas AL: 1, 3, 7, 9	Crema de calabacín	Potaje de acelgas y garbanzos
11 - 15 feb	-	Lomo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas	Tortilla española con tomate troceado y atún AL: 3, 4	Pescado blanco en salsa con patatas al horno AL: 1, 3, 4, 14	Pizza artesana de tomate, jamón, mozzarella y aceitunas verdes AL: 1, 3, 6, 7, 9
11 - 15 mar	Paella de pescado, pollo y calamares AL: 4, 11, 14	Fruta	Yogur AL: 7	Fruta	Fruta
Sem.3		19 marzo festivo SAN JOSÉ			
21 - 25 ene	Crema de zanahoria	Sopa de letras AL: 1, 3, 7, 9	Fabada asturiana AL: 7	Brécol y zanahorias a la gallega AL: 14	Macarrones con salsa de tomate AL: 1, 3, 14
18 - 22 feb	-	Filete de pollo a las finas hierbas con verduras variadas al vapor AL: 1, 14	Hamburguesa casera al homo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria AL: 1, 3, 7	Asado de carne y patatas en su jugo AL: 14	Pesado en salsa con menestra y patata cocida AL: 4, 14
18 - 22 mar	Pastel de pescado y huevo con espirales AL: 1, 3, 4	Fruta	Fruta	Chocolatina AL: 7, 8	Fruta
18 - 22 mar	Yogur AL: 7				
Sem.4					
28 ene - 1 feb	Sopa jardinera AL: 1, 3, 7, 9	Lentejas con chorizo casero AL: 7	Crema de verduras	Fideuá con pisto de verduras AL: 1, 3	Arroz con bonito y tomate salsa de tomate AL: 4, 14
25 feb - 1 mar	Guiso traicional de temera ecológica AL: 14	Pescadilla rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz AL: 1, 3, 4	Lasaña clásica de atún AL: 1, 3, 4, 7	Tortilla paisana con ensalada de lechuga y tomate AL: 3	Escalopines al huevo con judías al horno AL: 1, 3, 14
25 - 29 mar	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL: 7	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.