



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE FEBRERO 2024

	LUNES 5 DE FEBRERO	MARTES 06 DE FEBRERO	MIÉRCOLES 07 DE FEBRERO	JUEVES 08 DE FEBRERO	VIERNES 09 DE FEBRERO
Primer plato	Espaguetis con tomate y queso rallado	Crema de espinacas	Lentejas Guisadas	Crema de brócoli	Arroz con pollo
Segundo plato	Tortilla francesa con atún	Filetes de lomo con patatas	Sardinillas con ensalada	Cordon bleu con verduritas	Halibut a la romana
Postre	Natillas	Plátano	Yogur	Manzana	Piña en su jugo
	12 DE FEBRERO	13 DE FEBRERO	14 DE FEBRERO	15 DE FEBRERO	16 DE FEBRERO
Primer plato			Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Cocido completo (sopa de fideos, garbanzos, carne y chorizo)	Crema de calabacín
Segundo plato	CARNAVALES	CARNAVALES		Yogur	Merluza con patatas al horno
Postre			Natillas	Yogur	Plátano
	19 DE FEBRERO	20 DE FEBRERO	21 DE FEBRERO	22 DE FEBRERO	23 DE FEBRERO
Primer plato	Espaguetis con atún	Crema de espinacas	Arroz con chorizo	Alubias blancas guisadas	Crema de patatas y zanahoria
Segundo plato	Varitas de merluza	Muslitos de pollo en salsa	Limanda rebozada	Sardinillas con ensalada	Albóndigas en salsa
Postre	Pera	Manzana	Plátano	Yogur	Natillas
	26 DE FEBRERO	27 DE FEBRERO	28 DE FEBRERO	29 DE FEBRERO	01 DE MARZO
Primer plato	Sopa de fideos con picadillo	Macarrones con bacon	Lentejas guisadas	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Crema de guisantes
Segundo plato	Croquetas de pollo	Filetes rusos con ensalada	Tortilla de patatas		Filetes de abadejo con patatas panaderas
Postre	Pera	Queso fresco	Yogur	Natillas	Plátano

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf