






MENÚ CORRESPONDIENTE AL MES DE FEBRERO 2018

JANUARY MENU



CPB VIRGEN DE LA NAVALAZARZA

	LUNES/ MONDAY	MARTES/ TUESDAY	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
Semana / Week 1/1					1º: CREMA DE CALABAZA (7) Pumpkin cream 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) G: PURE DE MANZANA Baked hake with mashed apple P: YOGUR (7)
					Calorías / calories: 481
Semana / Week 4/8	1o: LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (6) Lentil and chorizo casserole 2o: PESCADO VARIADO FRITO (consultar alergias) G: ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS Mixed fried fish served with lettuce, tomato, sweetcorn and olives salad. P: MELOCOTÓN.- Peach LECHE SOLA.- Milk (7)	1o: PAELLA DE ARROZ Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood paella 2o: TORTILLA DE PATATAS (3) G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE Potato omelette Spanish style served with fresh tomato P: MANZANA.- Apple PAN INTEGRAL (1)	1o: JUIDIAS VERDES CON SALSA DE TOMATE Green beans cooked with tomato sauce 2o: RAGOUT DE TERNERA GUIADA G: PATATAS FRITAS DADOS Beef stew served with fried potatoes P: PLÁTANO.- Banana LECHE SOLA.- Milk (7)	1o: PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS Potato and rib casserole 2o: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO (4) G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE Roast filet of hake served with fresh tomato P: YOGUR.- Yoghurt (7)	1º: MACARRONES CON QUESO Y SALSA DE TOMATE (1, 3, 7) Macaroni with chorizo au gratin 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO G: ZANAHORIAS REHOGADAS Loin ribbon whit steamed carrots P: NARANJAS 
	Calorías / calories: 691	Calorías / calories: 763	Calorías / calories: 688	Calorías / calories: 517	Calorías / calories: 643
Semana / Week 11/15	1o: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN (7) Stir fried broccoli and cured ham 2o: ALBÓNDIGAS DE TERNERA GUIADA (1, 3) (Tr:6,11,12) G: PATATAS FRITAS Beef meatball stew served with French fries P: PERA.- Pear LECHE SOLA.- MILK (7)	1o: ARROZ GUIADO MILANESA (6) Rice stew Milan style 2o: ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE (4) G: ZANAHORIAS REHOGADAS Fresh tuna fish cooked with tomato sauce and served with stir fried carrots. P: PLÁTANO.- Banana LECHE SOLA.- MILK (7)	1o: SOPA DE FIDEOS (1) (Tr:3) Noodle soup 2o: COCIDO COMPLETO (6) Chick pea, beef, pork and vegetable stew P: MANZANA.- Apple LECHE SOLA.- MILK (7)	1o: GUIANTES REHOGADOS Stir fried green peas 2o: FILETE DE BACALAO EN SALSA VIZCAINA G: ARROZ BLANCO Filet of cod stew served with boiled rice. P: FRESAS.- Strawberries.	1o: JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO (6) White bean and chorizo casserole 2o: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE ZANAHORIAS Grilled filet of chicken served with carrot salad. P: NATILLAS.- Custard cream (7)
	Calorías / calories: 785	Calorías / calories: 766	Calorías / calories: 730	Calorías / calories: 631	Calorías / calories: 563
Semana / Week 18/22	1o: LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (6) Lentil and chorizo casserole 2o: TORTILLA DE PATATAS (3) G: ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE Potato omelette Spanish style served with curly endive and tomato salad. P: PLÁTANO.- Banana LECHE SOLA.- MILK (7)	1o: COLIFLOR CON SALSA BECHAMEL (1, 3, 7) Cauliflower with béchamel sauce. 2o: FILETE DE SAJONIA (6) G: PURE DE PATATAS (Tr:7) Smoked pork cutlet served with mashed potatoes. P: HELADO.- Ice-cream (7) (Tr:6)	1o: JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Bean and vegetable casserole 2o: FILETE DE SALMÓN AL HORNO (4) G: ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS Roast filet of salmon served with lettuce and carrots P: MANZANA.- Apple	1o: PATATAS GUIADAS CON CALAMARES (14) Squid and potato casserole 2o: POLLO ASADO G: GUIANTES REHOGADOS Roast chicken served with stir fried green peas. P: MELOCOTÓN.- Peach 	1o: MACARRONES CON CHORIZO GRATINADOS CON QUESO (1, 3, 7) Macaroni with chorizo au gratin 2o: HUEVOS COCIDOS (3, 4) G: ZANAHORIAS REHOGADAS Hard boiled eggs served with stir fried carrots. P: PLÁTANO.- Banana
Semana / Week 25/28	1o: ARROZ GUIADO CON PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood and fish casserole 2o: LOMO DE CERDO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Roast loin of pork served with lettuce and tomato salad. P: MACEDONIA DE FRUTAS.- Fresh fruit salad. LECHE SOLA.- MILK (7)	1o: GUIANTES CON JAMÓN (7) Green peas and cured ham 2o: ALBONDIGAS DE POLLO GUIADAS (1, 3) (Tr:6,11,12) G: PURE DE MANZANA Chicken meatballs served with mashed apple P: YOGUR.- Yoghurt (7)	1o: SOPA DE FIDEOS (1) (Tr:3) Noodle soup 2o: COCIDO COMPLETO (6) Chick pea, beef, pork and vegetable stew P: MANZANA.- Apple LECHE SOLA.- MILK (7)	DÍA DE ANDALUCIA	1º CREMA DE CALABACÍN (7) 2º CAZÓN ADOBADO Y FRITO (1, 3, 4) G: ESPIRALES DE PASTA SALTEADAS (1) (Tr:3) P: MANZANA 
	Calorías / calories: 889	Calorías / calories: 610	Calorías / calories: 777	Calorías / calories: 510	

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuetes 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

- Todos los menús se sirven con pan blanco o integral y agua / Water and bread are included in the meal.
- El tipo de fruta ofertado puede sufrir modificaciones en función de su estado de maduración y disponibilidad/ Fruit might change according to ripeness and availability.
- El menú mensual está supervisado por la dirección del centro / Our daily meals are supervised by the board of director.

Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner:

Semana/week 1-2 febrero/february 2019

Día 1: arroz y pollo. / day 1: rice and chicken

Semana/week 11-15 febrero/february 2019

Día 11: pasta y huevo / pasta and egg.

Día 12: verdura y pollo. / vegetables and chicken.

Día 13: verdura y pescado. / vegetables and fish.

Día 14: ensalada y conejo. / salad and rabbit.

Día 15: verdura y ternera / vegetables and beef.

Semana/week 25-28 febrero/february 2019

Día 25: verdura y conejo. / vegetables and rabbit.

Día 26: ensalada y cerdo. / salad and pork.

Día 27: verdura y pollo. / vegetables and chicken.

Día 28: pasta y huevo. / pasta and egg.

Semana/week 4-8 febrero/february 2019

Día 4: ensalada y ternera. / salad and beef.

Día 5: verdura y cerdo. / vegetables and pork.

Día 6: sopa y pescado. / soup and fish.

Día 7: ensalada y pavo. / salad and turkey.

Día 8: verdura y huevo. / vegetables and egg.

Semana/week 18-22 febrero/february 2019

Día 18: verdura y ternera. / vegetables and beef.

Día 19: arroz y conejo. / rice and rabbit.

Día 20: verdura y pescado. / vegetables and fish.

Día 21: verdura y cerdo. / vegetables and pork.

Día 22: ensalada y pescado. / salad and fish.

