

FEBRERO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			<p>1 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa mery con menestra de verduras</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y ternera a la plancha. Fruta</p>
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de berenjena. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Puchero andaluz con fideos</p> <p>(sopa de carne con garbanzos, patata y hortalizas)</p> <p>Lomo en salsa con zanahoria</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>San Jacobo casero</p> <p>(fiambre de york y queso rebozado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Caella a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Muslo de pollo al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y lomo rustido. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pavo rustido. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p>



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabes que este mes se celebra el Día de Andalucía? Aprovecha para comer platos típicos de nuestra tierra con ingredientes de la zona