

FEBRERO

COLEGIO FUENTESANTA

	1 PURÉ DE CALABACÍN CON QUESO LOMO ASADO EN SALSA CON VERDURAS PAN, FRUTA COURGETTE CREAM SOUP WITH CHEESE BAKED HAM WITH SAUCE WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT	2 PAELLA HAMBURGUESA DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA PAELLA (RICE DISH) CHICKEN HAMBURGER WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	3 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS CON TOMATE PAN, YOGUR STEW LENTILS EGGS WITH TOMATO SAUCE BREAD, YOGOURT	KCAL 676 Hidratos (g) 90 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24	
6 FIDEUÁ FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA FIDEUA HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	7 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA LEEK CREAM SOUP WITH CROUTONS CHICKEN DRUMSTICKS WITH STEWD POTATOES BREAD, FRUIT	8 JUDÍAS VERDES ESCALOPE ASADO DE TERNERA CON PURÉ DE PATATAS PAN, FRUTA GREEN BEANS ROAST STEAK WITH SAUCE WITH MASHED POTATOES BREAD, FRUIT	9 ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA STEWED KIDNEY BEANS HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	10 ARROZ A LA MILANESA FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA PAN, YOGUR MILANESE STYLE RICE TILAPIA FILLET WITH SALAD BREAD, YOGOURT	KCAL 686 Hidratos (g) 90 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE PAN, FRUTA STEWED LENTILS WITH RICE COURGETTE OMELETTE WITH TOMATE SALAD BREAD, FRUIT	14 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN FRUTA PUMKIN CREAM SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	15 GARBANZOS ESTOFADOS ATÚN AL HORNO CON TOMATE PAN, FRUTA STEWED CHIKPEAS ROAST TUNA WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT	16 MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA MACARONI WITH BOLONESE SAUCE BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	17 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR RIOJANA STYLE STEWED POTATOES CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT	KCAL 661 Hidratos (g) 88 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 23
20 SOPA DE PICADILLO CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA MINCEMEAT SOUP PORK LOIN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	21 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA STEW HARICOT BEANS SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADO CON VERDURAS PAN, FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE SOLE FILLET WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT	23 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA SAUTEED GREEN BEANS WITH BACON ROAST LEMON CHICKEN WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	24 ESPAGUETIS CARBONARA BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, YOGUR SPAGUETTIS WITH CARBONARA SAUCE COD FRITTERS WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, YOGOURT	KCAL 672 Hidratos (g) 89 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24
27 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRIED EGG RICE CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	29 CREMA DE ZANAHORIA ABADEJO EN SALSA CON GUI SANTES PAN, FRUTA CARROT CREAM SOUP COALFISH IN SAUCE WITH PEAS BREAD, FRUIT	<div data-bbox="936 1040 1500 1260" data-label="Complex-Block"> <p>NEWS el gusto de crecer</p> <p>Descárgate noticias con buen sabor de boca en www.elgustodecrecer.es</p> </div> KCAL 691 Hidratos (g) 91 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 24		

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de **ARAMARK**

CUIDADO CON LO QUE COMES

Existen dos tipos principales de alergias e intolerancias alimentarias. La reacción alérgica severa es una reacción hipersensitiva y brusca a un alimento que resulta dañino e implica a una parte del sistema inmunológico conocida como anticuerpos IgE. Puede provocar una serie de reacciones fatales. La reacción retardada provoca reacciones en el sistema inmunológico conocido como linfocitos T por otros mecanismos inmunológicos que no siempre usan el camino de los anticuerpos IgE, pero en los que hay una evidencia clara de síntomas. La intolerancia al gluten, también conocida como enfermedad celíaca, es una verdadera reacción inmune de carácter permanente y que dura toda la vida. La enfermedad celíaca no siempre presenta datos clínicos relevantes y una vez correctamente diagnosticada ha de tratarse durante toda la vida, tanto si se presentan síntomas como si no. La intolerancia a la lactosa tiene distintos grados de tolerancia ya que al tratarse de un azúcar hidrolizado por unas enzimas, dependerá del grado de ausencia de las mismas para tolerar más o menos.

¿Sabías que...?

LOS 10 ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS MÁS FRECUENTES

1. Leche de vaca
2. Productos lácteos
3. Trigo y otros cereales con gluten
4. Pescado y marisco
5. Cítricos
6. Tomates
7. Huevos
8. Bebidas de soja y productos relacionados
9. Frutos secos (excluye todos los cacahuetes)
10. Semillas de sésamo



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en www.elgustodecrecer.es

