

**MES:** Febrero 2019

**COLEGIO:** LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Siempre habrá una 3ª opción "saludable" de ensalada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Los primeros platos del menú ofrecen la opción más saludable. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				<b>1</b> Judías verdes salteadas o Gratén de coliflor con bechamel Lomo a la plancha con puré de patatas o Salchichas frescas Fruta y pan
<b>4</b> Sopa de ave con fideos o Ensalada César Ragout de pavo con patatas fritas o Pollo asado a la miel Fruta y pan	<b>5</b> Lentejas a la riojana o Guisantes salteados Estofado de ternera a la jardinera o Bistec a la plancha Fruta y pan	<b>6</b> Coditos a la napolitana o Espaguetis con salsa de queso Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria o Salmón a la plancha Postre lácteo y pan	<b>7</b> Crema de puerros o Alcachofas salteadas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado o Chuleta de Sajonia Fruta y pan	<b>8</b> Patatas estofadas con magro o Ensalada alemana Palometa con salsa de tomate o Filete de lenguadina al horno Fruta y pan
<b>11</b> Espirales gratinados o Tallarines a la carbonara Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Rape en salsa verde Fruta y pan	<b>12</b> Crema de calabaza o Verduras salteadas Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) o Lomo asado en salsa Fruta y pan	<b>13</b> Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Postre lácteo y pan	<b>14</b> <b>JORNADA ECOLÓGICA</b> Arroz con salsa de tomate o Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Huevos a la Villaroy <b>Fruta (eco.)</b> y pan	<b>15</b> Crema de calabacín con picatostes o Brócoli gratinado Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas o Albóndigas de pollo con tomate Fruta y pan
<b>18</b> Macarrones a la boloñesa o Ensalada de pasta Abadejo a la romana con guisantes salteados o Bacalao a la Ilauna Fruta y pan	<b>19</b> Patatas estofadas con costillas o Patatas a la importancia Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras o Lomo de Sajonia en salsa Fruta y pan	<b>20</b> Judías verdes con refrito o Menestra de verdura salteada con jamón Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas o Pollo asado con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	<b>21</b> Lentejas a la jardinera o Alubias estofadas a la riojana Fogonero a la marinera con arroz salteado o Filete de lenguadina a la andaluza Fruta y pan	<b>22</b> <b>SUGGESTIONS DAY</b> Sopa de picadillo o Raviolis con salsa de quesos Lomo a la plancha con patatas chips o Hamburguesa completa Postre especial y pan
<b>25</b> Crema de zanahoria o Parrilla de verduras Tortilla de patatas con ensalada César o Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	<b>26</b> Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Fruta y pan	<b>27</b> Arroz con pollo o Arroz negro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate o Rabas de calamar Postre lácteo y pan	<b>28</b> Coditos gratinados o Tallarines al pesto Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz o Lomo al ajillo Fruta y pan	