

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 776 HC: 65 Prot: 30 Lip: 31
4 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	6 Coditos (sin gluten) napolitana Caella a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten)	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 727 HC: 77 Prot: 29 Lip: 32
11 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten)	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten)	13 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten)	15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 701 HC: 79 Prot: 27 Lip: 32
18 Macarrones (sin gluten) boloñesa Abadejo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten)	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan (sin gluten)	Kcl: 854 HC: 89 Prot: 48 Lip: 39
25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	26 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	28 Pasta (sin gluten) gratinada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)		Kcl: 662 HC: 86 Prot: 27 Lip: 24

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
CELIACOS Y FS. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 776 HC: 65 Prot: 30 Lip: 31
4 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	6 Coditos (sin gluten) napolitana Caella a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten)	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 727 HC: 77 Prot: 29 Lip: 32
11 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten)	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)	13 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten)	15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 699 HC: 79 Prot: 27 Lip: 32
18 Macarrones (sin gluten) boloñesa Abadejo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten)	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan (sin gluten)	Kcl: 854 HC: 89 Prot: 48 Lip: 39
25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	26 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	28 Pasta (sin gluten) gratinada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)		Kcl: 662 HC: 86 Prot: 27 Lip: 24

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>CELIACOS Y LACTOSA. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.</p>				<p>1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>Kcl: 776 HC: 65 Prot: 30 Lip: 31</p>
<p>4 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>6 Coditos (sin gluten) napolitana Caella a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten)</p>	<p>7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>Kcl: 727 HC: 77 Prot: 29 Lip: 32</p>
<p>11 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>13 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten)</p>	<p>14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten)</p>	<p>15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>Kcl: 708 HC: 78 Prot: 27 Lip: 33</p>
<p>18 Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten)</p>	<p>21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan (sin gluten)</p>	<p>Kcl: 805 HC: 80 Prot: 44 Lip: 40</p>
<p>25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>26 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)</p>	<p>27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten)</p>	<p>28 Pasta (sin gluten) con tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p>		<p>Kcl: 671 HC: 86 Prot: 27 Lip: 26</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>CELIACOS Y úLV. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.</p>				<p>1 Judías verdes salteadas Lomo a la hlanc(a con huré de hatatas Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>Pcl: 776 HC: 65 úrot: 30 Lih: 31</p>
<p>4 Soha de ave con fideos)sin glutenK Ragout de havo con hatatas fritas Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>6 Coditos)sin glutenK Caella a la hlanc(a con ensalada de lec(uga p zana(oria úostre eshecial p han)sin glutenK</p>	<p>7 Crema de huerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>8 úatatas estofadas con magro úalometa con salsa de tomate Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>Pcl: 727 HC: 77 úrot: 29 Lih: 32</p>
<p>11 úasta)sin gluten Kcon tomate Filete de merluza a la hlanc(a con ensalada hrimavera)lec(uga, tomate p mayzK Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos)lec(uga, aceitunas p hihask Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>13 Soha de cocido)sin glutenK Cocido comhleto úostre eshecial p han)sin glutenK</p>	<p>14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón pork con ensalada de lec(uga, zana(oria p mayz Fruta)eco.Kp han)sin glutenK</p>	<p>15 Crema de calabacyn Jamoncitos de hollo a la naranja con hatatas fritas Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>Pcl: 708 HC: 78 úrot: 27 Lih: 33</p>
<p>18 úasta)sin gluten Kcon tomate Abadejo a la hlanc(a con guisantes salteados Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>19 úatatas estofadas con costillas C(uleta de aguja con ensalada de lec(uga p aceitunas negras Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>20 Judías verdes con refrito úec(uga de hollo a la hlanc(a con hatatas fritas úostre eshecial p han)sin glutenK</p>	<p>21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>22 SUGGESTIONS DAY Soha de hcadillo)sin glutenK Lomo a la hlanc(a con hatatas c(ihs úostre eshecial p han)sin glutenK</p>	<p>Pcl: 805 HC: 80 úrot: 44 Lih: 40</p>
<p>25 Crema de zana(oria Tortilla de hatatas con ensalada Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>26 Soha de cocido)sin glutenK Cocido comhleto Fruta p han)sin glutenK</p>	<p>27 Arroz con hollo Ventresca de merluza al (orno con ensalada de lec(uga p tomate úostre eshecial p han)sin glutenK</p>	<p>28 úasta)sin gluten Kcon tomate Bistec de magro a la hlanc(a con ensalada de lec(uga p mayz Fruta p han)sin glutenK</p>		<p>Pcl: 671 HC: 86 úrot: 27 Lih: 26</p>

MES: Gbol ble 2019

COLEI s: LAUDE GONTENEBRO SCHOOL

LunbF	MaltbF	MíelrebF	JubvbF	ViblnbF	s Nutlirienac
Mbnú bœaelade íntbglambntb bn œF rerinaF dbcrebge.				1 JudíaF vbl dbF FatbadaF Leme a œ pœnrha ren pulé db patataF Guta y pan	(rc KP1 HC: 72)let: P1 Lip: 2K
5 Sepa db avb ren ŒdbeF Rageut db pave ren patataF ŒitaF Guta y pan	f LbntbœF a œ lieœna EFteœade db tbnbla a œ œldinbla Guta y pan	7 CediteF a œ napeœtana BibnmbFaob ren bnFaœada db œrhuga y œanahelia)eFtlb Œ rtbe y pan	K Clbma db pubblleF AœzndigaF a œ œldinbla ren alle4 Fatbade Guta y pan	á)atataF bFteœadaF ren magle)œembta ren Faœa db tematb Guta y pan	(rc K12 HC: K9)let: P2 Lip: 29
11 EFpilœbF glatinadeF Gœtbt db mblœ4a a œ pœnrha ren bnFaœada plimavbla œœrhugaœtematb y maí4, Guta y pan	12 Clbma db raœoa4a Sadbade melune ren bnFaœada db œrhuga y arbitunaF Guta y pan	1P Sepa db reride Ceride rempœte)eFtlb Œ rtbe y pan	15 JORNADA ECOLÓGICA Alle4 ren Faœa db tematb Telœœa œanrbFa db œmzn yelk ren bnFaœada db œrhugaœ œanahelia y maí4 Guta œbre., y pan	1f Clbma db raœoarín ren pirateFtbF JamenriteF db peœœ a œ nalanœa ren patataF ŒitaF Guta y pan	(rc 7á9 HC: á1)let: 29 Lip: P0
1á MarallenbF a œ œœœnbFa Aoadbœ a œ lemna ren guiFantbF FatbadeF Guta y pan	19)atataF bFteœadaF ren reFœœaF Chudœta db aguœa ren bnFaœada db œrhuga y arbitunaF nbglœF Guta y pan	20 JudíaF vbl dbF ren lbœite)brhuga db peœœ a œ pœnrha ren patataF ŒitaF)eFtlb Œ rtbe y pan	21 LbntbœF a œ œldinbla Gegenble a œ malinbla ren alle4 Fatbade Guta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sepa db piradiœœ Leme a œ pœnrha ren patataF rhipF)eFtlb bFpœriacy pan	(rc á07 HC: áP)let: 5K Lip: P9
2f Clbma db œanahelia Telœœa db patataF ren bnFaœada Cœfal Guta y pan	27 Sepa db reride Ceride rempœte Guta y pan	2K Alle4 ren peœœ VbntlbFra db mblœ4a achelne ren bnFaœada db œrhuga y tematb)eFtlb Œ rtbe y pan	2á CediteF glatinadeF BiFtbr db magle a œ pœnrha ren bnFaœada db œrhuga y maí4 Guta y pan	(rc 79P HC: 91)let: P2 Lip: 25	

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	Kcl: 731 HC: 62 Prot: 31 Lip: 27
4 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan	6 Pasta (sin huevo ni queso) napolitana Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan	8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	Kcl: 711 HC: 78 Prot: 31 Lip: 29
11 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan	13 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 648 HC: 76 Prot: 30 Lip: 27
18 Macarrones (sin huevo) boloñesa Abadejo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	Kcl: 755 HC: 79 Prot: 45 Lip: 36
25 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada César Fruta y pan	26 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	28 Pasta (sin huevo) gratinada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Kcl: 674 HC: 80 Prot: 34 Lip: 25

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
HUEVO Y FS. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	Kcl: 731 HC: 62 Prot: 31 Lip: 27
4 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan	6 Pasta (sin huevo ni queso) napolitana Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan	8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	Kcl: 711 HC: 78 Prot: 31 Lip: 29
11 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	13 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 646 HC: 76 Prot: 30 Lip: 27
18 Macarrones (sin huevo) boloñesa Abadejo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	Kcl: 755 HC: 79 Prot: 45 Lip: 36
25 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada César Fruta y pan	26 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	28 Pasta (sin huevo) gratinada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Kcl: 674 HC: 80 Prot: 34 Lip: 25

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	Kcl: 647 HC: 46 Prot: 28 Lip: 26
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan	6 Coditos a la napolitana Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan	8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	Kcl: 712 HC: 79 Prot: 32 Lip: 29
11 Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 683 HC: 80 Prot: 29 Lip: 29
18 Macarrones con salsa de tomate Abadejo a la romana con guisantes salteados Fruta y pan	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	Kcl: 800 HC: 83 Prot: 47 Lip: 39
25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan	28 Coditos con salsa de tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Kcl: 648 HC: 88 Prot: 28 Lip: 22

E: SLol Fd b2 019M

COG I SOL GAUD: oONT: N: BRO SCHOOG

Gnl r	E abá r	E icb 2v r	V l . l r	úil bnl r	sdNt éj i2nav
<p>E l ní l vaF2bag2 mé ubae l né l n var J 2J inar gl vj 2v ui2d</p>				<p>9 paréa J 2n rava gl éze aá Gze 2 a va hvanj (a J 2n ht bc gl haééar olt éa y han</p>	<p>) JVL KP7 HCL 916 pb2áL 57 GhL 5P</p>
<p>7 S2ha gl a. l J 2n 3gl 2r Rau2t égl ha. 2 J 2n haééar 3iér olt éa y han</p>	<p>4 Abb2f J 2n rava gl éze aá : ré23ag2 gl é bnl ba olt éa y han</p>	<p>6 C2gié2r a va nah2véana Bil ne l raFl J 2n l nraaga gl vJ (tua y fana(2bia p2réá vj J é 2 y han</p>	<p>P Cde a gl ht l b2r AvFzngiuar J 2n abb2f ravé ag2 olt éa y han</p>	<p>K paééar l ré23agar J 2n e aub2 pa2e l éa J 2n rava gl éze aá olt éa y han</p>	<p>) JVL 6MK HCL K0 pb2áL 0M GhL 0P</p>
<p>99 : rhibav r ubaéinag2r oiv é gl e l bt fa a va hvanj (a J 2n l nraaga hie a. l ba ál J (tuaóéze aá ye arf8 olt éa y han</p>	<p>90 Cde a gl J avaFafa Savé ag2 e 2bt n2 J 2n l nraaga gl 3t é2r ál J (tuaó aj l ié nar y hihar8 olt éa y han</p>	<p>95 S2ha gl haréa pa. 2 a va hvanj (a J 2n l nraaga p2réá vj J é 2 y han</p>	<p>97 JORNADA ECOLÓGICA Abb2f J 2n rava gl éze aá T2báva 3anj l ra gl ,ae zn y2bk J 2n l nraaga gl vJ (tuaó fana(2bia y e arf olt éa é J 2B y han</p>	<p>94 Cde a gl J avaFaj m J 2n hij aé2ré r Vae 2nJ ié2r gl h2v2 a va naban, a J 2n haééar 3iér olt éa y han</p>	<p>) JVL 645 HCL P7 pb2áL 0K GhL 0M</p>
<p>9K E aj abb2nl r a va F2v2ñl ra AFagl ,2 a va b2e ana J 2n l nraaga olt éa y han</p>	<p>9M paééar l ré23agar J 2n J 2révar C(t v éa gl aut ,a J 2n l nraaga gl vJ (tua y aj l ié nar nl ubar olt éa y han</p>	<p>01 paréa J 2n rava gl éze aá pl J (tua gl h2v2 a va hvanj (a J 2n haééar 3iér p2réá vj J é 2 y han</p>	<p>09 pt bc gl . l bgt bar o2u2nl b2 a va e abnl ba J 2n abb2f ravé ag2 olt éa y han</p>	<p>00 SUGGESTIONS DAY S2ha gl hij agiv2 Gze 2 a va hvanj (a J 2n haééar J (ihr p2réá l rhl J iavy han</p>	<p>) JVL PK9 HCL K0 pb2áL 55 GhL 5K</p>
<p>04 Cde a gl fana(2bia T2báva gl haééar J 2n l nraaga Ccrab olt éa y han</p>	<p>06 S2ha gl haréa pa. 2 a va hvanj (a J 2n l nraaga olt éa y han</p>	<p>0P Abb2f J 2n h2v2 úil néd rja gl e l bt fa av(2m2 J 2n l nraaga gl vJ (tua y éze aá p2réá vj J é 2 y han</p>	<p>0K C2gié2r ubaéinag2r Biré J gl e aub2 a va hvanj (a J 2n l nraaga gl vJ (tua y e arf olt éa y han</p>		<p>) JVL 67P HCL K5 pb2áL 59 GhL 05</p>

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
LEGUMBRES Y FS. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 pasta con salsa de tomate Lomo a la blanca con huré de hatatas Fruta y han) cl: KP7 HC: 106 prot: 57 Lih: 5P
7 Soha de ave con Ñdeos Ragout de havo con hatatas Ñitas Fruta y han	4 Arrof con salsa de tomate Estoñado de ternera Fruta y han	6 Coditos a la naholitana Bienmesabe con ensalada de lecuaga y fanañoria postre licteo y han	P Crema de huerros AlbznDIGAS con arrof salteado Fruta y han	K patatas estoñadas con magro palometa con salsa de tomate Fruta y han) cl: 69K HC: K2 prot: 29 Lih: 2P
11 Eshirales gratinados Filete de merluña a la blanca con ensalada primavera ñeclecuagotomate y mañif Fruta y han	12 Crema de calabafia Salteado moruno con ensalada de lecuaga y aceitunas Fruta y han	15 Soha de hasta pavo a la blanca con ensalada postre licteo y han	17 JORNADA ECOLÓGICA Arrof con salsa de tomate Tortilla Ñancesa de amzn york con ensalada de lecuagañ fanañoria y mañif Fruta ñeco.8 y han	14 Crema de calabacín con hihatostes Jamoncitos de hollo a la naranja con hatatas Ñitas Fruta y han) cl: 642 HC: P7 prot: 2K Lih: 29
1K Macarrones a la boloñesa Abadeño a la romana con ensalada Fruta y han	19 patatas estoñadas con costillas Culeta de agua con ensalada de lecuaga y aceitunas negras Fruta y han	20 pasta con salsa de tomate peclecuaga de hollo a la blanca con hatatas Ñitas postre licteo y han	21 puré de verduras Fogonero a la marinera con arrof salteado Fruta y han	22 SUGGESTIONS DAY Soha de hidadillo Lomo a la blanca con hatatas cñhs postre eshecial y han) cl: PK1 HC: K2 prot: 55 Lih: 5K
24 Crema de fanañoria Tortilla de hatatas con ensalada César Fruta y han	26 Soha de hasta pavo a la blanca con ensalada Fruta y han	2P Arrof con hollo Ventresca de merluña al orno con ensalada de lecuaga y tomate postre licteo y han	2K Coditos gratinados Bistec de magro a la blanca con ensalada de lecuaga y mañif Fruta y han) cl: 67P HC: K5 prot: 51 Lih: 25

E: SLbl r d o2 019M

COG: I SOL GAUD: bONT: N: BRO SCHOOG

Ganl F	E ead F	E iéac2Jl F	val Vl F	. il anl F	súNauici2nej								
<p>E l nd l Jer 2oéí 2 gnu mæy l nu l n JeF c2cineF í l J c2Jl mi2ú</p>				<p>9 vaí gæF Vl á l F FeJd eí eF G2y 2 e Je hjenc(e c2n hacé í l heueæF boæue p hen</p>	<table border="1"> <tr><td>) cJL</td><td>P79</td></tr> <tr><td>HCL</td><td>60</td></tr> <tr><td>Ko2uL</td><td>79</td></tr> <tr><td>GhL</td><td>0P</td></tr> </table>) cJL	P79	HCL	60	Ko2uL	79	GhL	0P
) cJL	P79												
HCL	60												
Ko2uL	79												
GhL	0P												
<p>3 S2he í l eVl c2n 5í l 2F Rem2auí l heV2 c2n heueæF 5iueF boæue p hen</p>	<p>4 Aoo2f c2n FeJFe í l u2y eu : Fu25eí 2 í l u anl æ e Je teá inl æ boæue p hen</p>	<p>6 C2í iu2F e Je neh2Jiuee Bil ny l Ferl c2n l nFeJeí e í l Jl c(ane p fene(2die K2Fud Jj cul 2 p hen</p>	<p>P Cd y e í l hal oo2F Ajr zní imeF e Je teá inl æ c2n eoo2f FeJd eí 2 boæue p hen</p>	<p>á KeueæF l Fu25eí eF c2n y emo2 KeJ2y l ue c2n FeJFe í l u2y eu boæue p hen</p>	<table border="1"> <tr><td>) cJL</td><td>P13</td></tr> <tr><td>HCL</td><td>á7</td></tr> <tr><td>Ko2uL</td><td>0M</td></tr> <tr><td>GhL</td><td>0á</td></tr> </table>) cJL	P13	HCL	á7	Ko2uL	0M	GhL	0á
) cJL	P13												
HCL	á7												
Ko2uL	0M												
GhL	0á												
<p>99 : FhioeJl F mæuineí 2F bijl u í l y l daf e e Je hjenc(e c2n l nFeJeí e hoiy eVl æ dJl c(ane8u2y eu p y egf, boæue p hen</p>	<p>90 Cd y e í l ceJer ef e SeJd eí 2 y 2aan2 c2n l nFeJeí e í l 5aa2F dJl c(ane8 ecl ianeF p hiheF, boæue p hen</p>	<p>97 S2he í l c2cií 2 C2cií 2 c2y hJl u2 K2Fud Jj cul 2 p hen</p>	<p>93 JORNADA ECOLÓGICA Aoo2f c2n FeJFe í l u2y eu T2aijJe 5eencil Fe í l tey zn p2ok c2n l nFeJeí e í l Jl c(ane8 fene(2die p y egf boæue d c2ú p hen</p>	<p>94 Cd y e í l ceJer ecgn c2n hiee2Fu F veY 2nciu2F í l h2JJ2 e Je neeente c2n heueæF 5iueF boæue p hen</p>	<table border="1"> <tr><td>) cJL</td><td>6Ml</td></tr> <tr><td>HCL</td><td>á9</td></tr> <tr><td>Ko2uL</td><td>0M</td></tr> <tr><td>GhL</td><td>71</td></tr> </table>) cJL	6Ml	HCL	á9	Ko2uL	0M	GhL	71
) cJL	6Ml												
HCL	á9												
Ko2uL	0M												
GhL	71												
<p>9á E eceoo2nl F e Je r 2J2ñl Fe Ar eí l t2 e Je o2y ene c2n nraifenu F FeJd eí 2F boæue p hen</p>	<p>9M KeueæF l Fu25eí eF c2n c2FujJeF C(aJl ue í l emate c2n l nFeJeí e í l Jl c(ane p ecl ianeF nl mæF boæue p hen</p>	<p>01 vaí gæF Vl á l F c2n d 5iue2 Kl c(ane í l h2JJ2 e Je hjenc(e c2n heueæF 5iueF K2Fud Jj cul 2 p hen</p>	<p>09 Kaó e í l Vl á aoeF b2n2nl o2 e Je y eadnl æ c2n eoo2f FeJd eí 2 boæue p hen</p>	<p>00 SUGGESTIONS DAY S2he í l hieeí iJ2 G2y 2 e Je hjenc(e c2n heueæF c(ihF K2Fud l Fhl cieJ p hen</p>	<table border="1"> <tr><td>) cJL</td><td>Pá7</td></tr> <tr><td>HCL</td><td>á1</td></tr> <tr><td>Ko2uL</td><td>34</td></tr> <tr><td>GhL</td><td>7M</td></tr> </table>) cJL	Pá7	HCL	á1	Ko2uL	34	GhL	7M
) cJL	Pá7												
HCL	á1												
Ko2uL	34												
GhL	7M												
<p>04 Cd y e í l fene(2die T2aijJe í l heueæF c2n l nFeJeí e CéFeo boæue p hen</p>	<p>06 S2he í l c2cií 2 C2cií 2 c2y hJl u2 boæue p hen</p>	<p>0P Aoo2f c2n h2JJ2 . l nuL Fce í l y l daf e ej (2cn2 c2n l nFeJeí e í l Jl c(ane p u2y eu K2Fud Jj cul 2 p hen</p>	<p>0á C2í iu2F mæuineí 2F BiFu c í l y emo2 e Je hjenc(e c2n l nFeJeí e í l Jl c(ane p y egf boæue p hen</p>		<table border="1"> <tr><td>) cJL</td><td>6M7</td></tr> <tr><td>HCL</td><td>M9</td></tr> <tr><td>Ko2uL</td><td>70</td></tr> <tr><td>GhL</td><td>03</td></tr> </table>) cJL	6M7	HCL	M9	Ko2uL	70	GhL	03
) cJL	6M7												
HCL	M9												
Ko2uL	70												
GhL	03												

:snrt	Gl uat	GíeueFrt	Jsr vrt	Virunrt	I. OsaiieiFn c
Grnú rd oFu dF ínargu mnrar rn d t eFeinl t drceFrgiF.				1 Jsdíl t vrudrt t l ærl dl t :FmF l d pd nehl eFn psué dr pl a d t busá ypl n	(eE KP1 CRE 72) uFæ P1 : ipE 2K
5 SFpl dr l vr eFn 6drFt Bl gFsadr pl vF eFn pl a d t Gíad t busá ypl n	f :rnar3 t l d úF3 nl MtaF0 dF dr arunru l d 3 udnru busá ypl n	7 RFdiaFt l d nl pFda nl Tirnmrtl or eFn rntl d dl dr æehsgl y 4l nl hFuil) Ftar g earF ypl n	K Rur ml dr psruwFt Læzndigl t l d 3 udnru eFn l uF4 t l ærl dF busá ypl n	á) l a d t rtaF0 dl t eFn ml guF) l d mra eFn t l d l dr æm l ar busá ypl n	(eE K12 CRE K9) uFæ P2 : ipE 29
11 Mtpiul æt gu ainl dFt bicar dr mrus4l l d pd nehl eFn rntl d dl puml vrud æehsgl 8æm l ar y ml í4, busá ypl n	12 Rur ml dr el d ol 4l Sl ærl dF mFusnF eFn rntl d dl dr 6sæFt æehsgl 8 l eriasnl t y pipl t, busá ypl n	1P SFpl dr eFeidF RFeidF eFmpræF) Ftar g earF ypl n	15 JORNADA ECOLÓGICA LuF4 eFn t l d l dr æm l ar NFuaid 6l nertl dr 3 mzn yFuk eFn rntl d dl dr æehsgl 8 4l nl hFuil y ml í4 busá óeF., ypl n	1f Rur ml dr el d ol éin eFn piel æFart Jl mFneiaFt dr pFæF l d nl u n3 eFn pl a d t Gíad t busá ypl n	(eE 790 CRE á1) uFæ 29 : ipE P0
1á Gl el uFnrt l d oFæñrtl Lol dr 3 l d uFml nl eFn gsitl nar t l ærl dFt busá ypl n	19) l a d t rtaF0 dl t eFn eFtaid t Rhsæd dr lgs3 eFn rntl d dl dr æehsgl y l eriasnl t nrgu t busá ypl n	20 Jsdíl t vrudrt eFn ur Gíaf) rehs gl dr pFæF l d pd nehl eFn pl a d t Gíad t) Ftar g earF ypl n	21 :rnar3 t l d 3 udnru bFgFnruF l chFunF eFn l uF4 t l ærl dF busá ypl n	22 SUGGESTIONS DAY SFpl dr piel diaF :FmF l d pd nehl eFn pl a d t ehapt) Ftar rtpreil cypl n	(eE á01 CRE áP) uFæ 57 : ipE P9
2f Rur ml dr 4l nl hFuil NFuaid dr pl a d t eFn rntl d dl Rétl u busá ypl n	27 SFpl dr eFeidF RFeidF eFmpræF busá ypl n	2K LuF4 eFn pFæF Vrnartel dr mrus4l l chFunF eFn rntl d dl dr æehsgl y æm l ar) Ftar g earF ypl n	2á RFdiaFt gu ainl dFt Titæe dr ml guF l d pd nehl eFn rntl d dl dr æehsgl y ml í4 busá ypl n		(eE 79P CRE 91) uFæ P2 : ipE 25

E: SLr | o2 2b 019M

HNA: s aNL AUDO: r NTB: T: RCN SHI NNA

Aénl u	E e2d u	E ij 2t b v u	Vél . l u	úil 2nl u	adT éc2t ibnev								
<p>E l ní l veob2eFb gnd m2ey l nd l n veu tbtineu Fl vt b v mbd</p>				<p>9 VéFgeu . l 2Fl u uevd eFeu Aby b e ve hvnt (e tbn hé2 Fl hececeu r 2éce phen</p>	<table border="1"> <tr><td>) tV</td><td>KP9</td></tr> <tr><td>l HL</td><td>70</td></tr> <tr><td>G2bd</td><td>P9</td></tr> <tr><td>AihL</td><td>OK</td></tr> </table>) tV	KP9	l HL	70	G2bd	P9	AihL	OK
) tV	KP9												
l HL	70												
G2bd	P9												
AihL	OK												
<p>5 Sbhe Fl e. l tbn 6Fl bu CembécFl he. b tbn hececeu 62ceu r 2éce phen</p>	<p>f Al nd 3eue ve 2b3ene : ucb6eFb Fl d 2nl 2e e ve 3e2Finl 2e r 2éce phen</p>	<p>7 HbFidbu e ve nehbvicene Aby b e ve hvnt (e tbn l nueveFe Fl v t (ére p 4ene(b2ie Gbucl j t d b phen</p>	<p>K H2 y e Fl hél 22bu UvoznFireu e ve 3e2Finl 2e tbn e22b4 uevd eFb r 2éce phen</p>	<p>á Gececeu l ucb6eFeu tbn y em2b Gl t (ére Fl hbwb e ve hvnt (e tbn l nueveFe r 2éce phen</p>	<table border="1"> <tr><td>) tV</td><td>KOf</td></tr> <tr><td>l HL</td><td>Ká</td></tr> <tr><td>G2bd</td><td>P9</td></tr> <tr><td>AihL</td><td>P9</td></tr> </table>) tV	KOf	l HL	Ká	G2bd	P9	AihL	P9
) tV	KOf												
l HL	Ká												
G2bd	P9												
AihL	P9												
<p>99 : uhi2ev u m2ecineFbu Ge. b e ve hvnt (e tbn l nueveFe h2y e. l 2e ó t (ére8 dby ed p y eg4, r 2éce phen</p>	<p>90 H2 y e Fl teveoe4e Sevd eFb y b2énb tbn l nueveFe Fl 62édu ó t (ére8 et l icéneu p hiheu, r 2éce phen</p>	<p>9P Sbhe Fl tbtifb HbtiFb tby hv d Gbucl j t d b phen</p>	<p>95 JORNADA ECOLÓGICA U22b4 tbn ueve Fl dby ed Bb2ive 6entl ue Fl 3y zn pb2k tbn l nueveFe Fl v t (ére8 4ene(b2ie p y eg4 r 2éce d t b j phen</p>	<p>9f H2 y e Fl teveoetgn tbn hitedud u Vey bntidbu Fl hbwb e ve ne2en3e tbn hececeu 62ceu r 2éce phen</p>	<table border="1"> <tr><td>) tV</td><td>7Kf</td></tr> <tr><td>l HL</td><td>á1</td></tr> <tr><td>G2bd</td><td>0M</td></tr> <tr><td>AihL</td><td>0á</td></tr> </table>) tV	7Kf	l HL	á1	G2bd	0M	AihL	0á
) tV	7Kf												
l HL	á1												
G2bd	0M												
AihL	0á												
<p>9á E ete22bnl ue ve obvñil ue Ge. b e ve hvnt (e tbn néiuend u uevd eFbu r 2éce phen</p>	<p>9M Gececeu l ucb6eFeu tbn t bu2veu H (év ce Fl emé3e tbn l nueveFe Fl v t (ére p et l icéneu nl m2eu r 2éce phen</p>	<p>01 VéFgeu . l 2Fl u tbn 2 62cb Gl t (ére Fl hbwb e ve hvnt (e tbn hececeu 62ceu Gbucl j t d b phen</p>	<p>09 Al nd 3eue ve 3e2Finl 2e riv d Fl d 2nl 2e tbn e22b4 uevd eFb r 2éce phen</p>	<p>00 SUGGESTIONS DAY Sbhe Fl hit eFiwb Aby b e ve hvnt (e tbn hececeu t (ihu Gbucl l uhl tievp phen</p>	<table border="1"> <tr><td>) tV</td><td>KKP</td></tr> <tr><td>l HL</td><td>á1</td></tr> <tr><td>G2bd</td><td>5K</td></tr> <tr><td>AihL</td><td>PK</td></tr> </table>) tV	KKP	l HL	á1	G2bd	5K	AihL	PK
) tV	KKP												
l HL	á1												
G2bd	5K												
AihL	PK												
<p>0f H2 y e Fl 4ene(b2ie Bb2ive Fl hececeu tbn l nueveFe r 2éce phen</p>	<p>07 Sbhe Fl tbtifb HbtiFb tby hv d r 2éce phen</p>	<p>OK U22b4 tbn hbwb Ge. b e ve hvnt (e tbn l nueveFe Fl v t (ére p dby ed Gbucl j t d b phen</p>	<p>0á HbFidbu m2ecineFbu Riud t Fl y em2b e ve hvnt (e tbn l nueveFe Fl v t (ére p y eg4 r 2éce phen</p>	<table border="1"> <tr><td>) tV</td><td>779</td></tr> <tr><td>l HL</td><td>áá</td></tr> <tr><td>G2bd</td><td>0M</td></tr> <tr><td>AihL</td><td>0P</td></tr> </table>) tV	779	l HL	áá	G2bd	0M	AihL	0P	
) tV	779												
l HL	áá												
G2bd	0M												
AihL	0P												

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
YESCADO ú MARISCO. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la hlanca con huré de hatatas Fruta p han) cl: KP1 HC: 72 Yrot: P1 Lih: 2K
5 Soha de ave con fideos Ragout de havo con hatatas Frutas Fruta p han	f Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la Ardinera Fruta p han	7 Coditos a la naholitana Lomo a la hlanca con ensalada de lechuga p 4ana(oria Yostre l j cteo p han	K Crema de huerros Albzdigas a la Ardinera con arro4 salteado Fruta p han	á Yatatas estofadas con magro Yec(uga de hollo a la hlanca con ensalada Fruta p han) cl: K2f HC: Ká Yrot: P1 Lih: P1
11 Eshirales gratinados Yavo a la hlanca con ensalada hrimavera dec(uga8 tomate p may4, Fruta p han	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos dec(uga8 aceitunas p hihas, Fruta p han	1P Soha de cocido Cocido comhleto Yostre l j cteo p han	15 JORNADA ECOLÓGICA Arro4 con salsa de tomate Tortilla francesa de amzn pork con ensalada de lech(uga8 4ana(oria p may4 Fruta éco., p han	1f Crema de calabacyn con hicatostes Jamoncitos de hollo a la naranja con hatatas fritas Fruta p han) cl: 7Kf HC: á0 Yrot: 29 Lih: 2á
1á Macarrones a la boloñesa Yavo a la hlanca con guisantes salteados Fruta p han	19 Yatatas estofadas con costillas C(uleta de agua con ensalada de lech(uga p aceitunas negras Fruta p han	20 Judías verdes con refrito Yec(uga de hollo a la hlanca con hatatas fritas Yostre l j cteo p han	21 Lentejas a la Ardinera Filete de ternera con arro4 salteado Fruta p han	22 SUGGESTIONS DAY Soha de hacadillo Lomo a la hlanca con hatatas c(ihs Yostre eshecial p han) cl: KKP HC: á0 Yrot: 5K Lih: PK
2f Crema de 4ana(oria Tortilla de hatatas con ensalada Fruta p han	27 Soha de cocido Cocido comhleto Fruta p han	2K Arro4 con hollo Yavo a la hlanca con ensalada de lech(uga p tomate Yostre l j cteo p han	2á Coditos gratinados Bistec de magro a la hlanca con ensalada de lech(uga p may4 Fruta p han) cl: 771 HC: áá Yrot: 29 Lih: 2P

A USD 0o1aoc 9ME:

uRQW JRD ONT BU ORCHUCUGI R SuÉRRO

QnoV	AFaov	Ai. arcov	úodoV	í ioanoV	JgCvtáricnFb
<p>A onmoF1caFec sntoyaFp onto n bVrcrinFV eobrclwyicg</p>				<p>E úesFV doæoVVFtoFeFV Ocp c F b KFn r2F rcn onVFbFeF OavtF h KFn</p>	<p>PrID 647 éuD 46 LactD 98 OKD 96</p>
<p>4 ScKF eo Fdo rcn fieocV I Fycvt eo KFdc rcn KftFtFV fatFV OavtF h KFn</p>	<p>5 OntojFVF b acjFnF UMtcfFec eo toanoF F b jFæinoaf OavtF h KFn</p>	<p>6 uceitcVF b nFKbitFnF Gionp oV1o rcn onVFbFeF eo lor2vyF h zFnF2caF LcVtao oVKoriFbh KFn</p>	<p>7 uap F eo KvoacV NlóneyFVF b jFæinoaf rcn Faacz VFtoFec OavtF h KFn</p>	<p>8 LFtFtFVoVtcfFeFVrcn p Fyac LFp otF rcn VFbFeF eo tcp Fto OavtF h KFn</p>	<p>PrID 7E9 éuD 7: LactD 39 OKD 9:</p>
<p>EE UMKiaFtoVrcn tcp Fto Oito eo p oavzF F b KFn r2F rcn onVFbFeF Kap Fdoaf (lor2vyF, tcp Fto h p Fsz) OavtF h KFn</p>	<p>E9 uap F eo rFbF1FzF SFtoFec p cavnc rcn onVFbFeF eo favtcV (lor2vyF, FroitvnFVh KiKFV) OavtF h KFn</p>	<p>E3 ScKF eo rcriec ucric rcp Klotc LcVtao oVKoriFbh KFn</p>	<p>E4 JORNADA ECOLÓGICA Naacz rcn VFbFeF eo tcp Fto HcaibF faFnroV eo jFp ón hcak rcn onVFbFeF eo lor2vyF, zFnF2caF h p Fsz OavtF (orcg) h KFn</p>	<p>E5 uap F eo rFbF1Frñ rcn KirFtcVtoV Fp cnritcVeo Kclac F b nFaFnjF rcn KftFtFVfatFV OavtF h KFn</p>	<p>PrID 683 éuD 8M LactD 9: OKD 9:</p>
<p>E8 AFrFaacnoVrcn VFbFeF eo tcp Fto N1Feojc F b acp FnF rcn yviVntoVVFtoFecV OavtF h KFn</p>	<p>E: LFtFtFVoVtcfFeFVrcn rcVtibFV u2vlotF eo FyvjF rcn onVFbFeF eo lor2vyF h FroitvnFVnoyafV OavtF h KFn</p>	<p>9M úesFV doæoVrcn aofatc Lor2vyF eo Kclac F b KFn r2F rcn KftFtFVfatFV LcVtao oVKoriFbh KFn</p>	<p>9E OntojFVF b jFæinoaf Ocycnoac F b p Fainoaf rcn Faacz VFtoFec OavtF h KFn</p>	<p>99 SUGGESTIONS DAY ScKF eo KirFeitc Ocp c F b KFn r2F rcn KftFtFV r2iKV LcVtao oVKoriFbh KFn</p>	<p>PrID 8MM éuD 83 LactD 47 OKD 3:</p>
<p>95 uap F eo zFnF2caF HcaibF eo KftFtFVrcn onVFbFeF OavtF h KFn</p>	<p>96 ScKF eo rcriec ucric rcp Klotc OavtF h KFn</p>	<p>97 Naacz rcn Kclac í ontavF eo p oavzF Fb2canc rcn onVFbFeF eo lor2vyF h tcp Fto LcVtao oVKoriFbh KFn</p>	<p>98 uceitcVrcn VFbFeF eo tcp Fto Givtor eo p Fyac F b KFn r2F rcn onVFbFeF eo lor2vyF h p Fsz OavtF h KFn</p>		<p>PrID 648 éuD 88 LactD 98 OKD 99</p>

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	Kcl: 737 HC: 60 Prot: 31 Lip: 28
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la jardinera Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan	6 Coditos a la napolitana Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan	7 Crema de puerros Albóndigas de ternera con arroz salteado Fruta y pan	8 Patatas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	Kcl: 662 HC: 80 Prot: 33 Lip: 26
11 Espirales gratinados Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	12 Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre lácteo y pan	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 628 HC: 81 Prot: 28 Lip: 23
18 Macarrones a la boloñesa Abadejo a la romana con guisantes salteados Fruta y pan	19 Patatas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de pasta Pavo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	Kcl: 729 HC: 84 Prot: 47 Lip: 30
25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada César Fruta y pan	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	28 Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Kcl: 702 HC: 91 Prot: 32 Lip: 25

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	Kcl: 731 HC: 62 Prot: 31 Lip: 27
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan	6 Coditos salteados Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan	7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan	8 Patatas estofadas con magro Palometa a la plancha Fruta y pan	Kcl: 689 HC: 79 Prot: 31 Lip: 27
11 Espirales salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz salteado Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 665 HC: 80 Prot: 28 Lip: 28
18 Macarrones salteados Abadejo a la romana con guisantes salteados Fruta y pan	19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan	22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	Kcl: 779 HC: 83 Prot: 46 Lip: 37
25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada César Fruta y pan	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga Postre lácteo y pan	28 Coditos salteados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Kcl: 651 HC: 91 Prot: 31 Lip: 20