



FEBRERO

C. E. I. P. CLAUDIO
SÁNCHEZ ALBORNOZ
ALCORCÓN (MADRID)

RECETA DEL MES → BROCHETAS AMOROSAS

INGREDIENTES (Para 4 Brochetas)

- 4 tomates Cherry alargados
- Cuña de queso (el que más os guste 😊)
- Palos para brochetas o palillos
- Para aliñar el tomate; Una pizca de sal, aceite de Oliva Virgen Extra, vinagre (al gusto)



¿Como se hacen?

1. Con la ayuda de un mayor, cortamos los tomatitos cherry en diagonal.
2. Una vez cortados, se giran las mitades hasta enfrentarse en forma de corazón y las introducimos en el palo de brocheta o palillo para mantenerlas juntas y que se quede la forma del corazón.
3. También con la ayuda de un mayor, troceamos el queso. Un trozo en forma de triángulo (para la punta de la flecha) y el otro trozo en forma de flecha tal y como se indica en la foto (para la parte trasera de la flecha)
4. Completamos la flecha con los trozos de queso recién cortados.
5. Aliñamos el tomate y... ¡y listo! Haz tantas como quieras y a disfrutar de un rico aperitivo



MENÚ DESAYUNOS

HORARIO DE 7:00-9:00

LUNES	ZUMO de naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR CEREALES de avena, chocolateados y con miel	
MARTES	ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
MIÉRCOLES	ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR BIZCOCHO CASERO	
JUEVES	ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
VIERNES	ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR CEREALES de avena, chocolateados y con miel	
El último viernes de cada mes el desayuno constará de: ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR A ELEGIR ENTRE: CEREALES de avena, chocolateados y con miel, TOSTADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado Y GALLETAS (Las opciones pueden variar según el día por factores externos no controlables)		

- * Las galletas se ofrecen todos los días.
- ** Habrá churros una vez a la semana.
- *** Existe un menú adaptado para todos aquellos que tengan alergia e intolerancia a algún alimento.





FEBRERO 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.		1º Espirales con verduras 2º Merluza al horno Carne picada rehogada G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 710kcal CENA: Tortilla rellena de jamón y tomate con ensalada de berros- Fruta/Leche	1º Arroz con tomate 2º Pollo al horno G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Yogur Hidratos 94g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 718kcal CENA: Conejo guisado con verduras asadas- Fruta/Leche	1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Pollo en salsa con patatas y ensalada- Fruta/Leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Coditos con atún/pavo y tomate 2º Tortilla de espinacas Lomo a la plancha G: Champiñón rehogado Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 719kcal CENA: Calamares rellenos de marisco con ensalada- Fruta/Leche/Leche	1º Judías blancas con verdura 2º Albóndigas en salsa G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 719kcal CENA: Revuelto de setas y pescado con ensalada- Fruta/Leche	1º Puré de calabacín 2º Limanda rebozada Pollo a la plancha G: Patatas panaderas Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 28g Calorías 719kcal CENA: Pollo gratinado con ensalada- Magdalena casera	1º Paella de marisco (carne) 2º Jamoncitos de pollo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 718kcal CENA: Menestra con jamón- Empandillas- Fruta/Leche	1º Patatas con verdura 2º Abadejo al horno Revuelto de pavo G: Guisantes Postre: Yogur Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 714kcal CENA: Pechuga de pavo con limón y tomate asado Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Macarrones con verdura y tomate 2º Tortilla de pavo Carne picada rehogada G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 711kcal CENA: Espinacas con bechamel- Lomo plancha- Fruta/Leche	1º Puré de verduras 2º Pollo al limón G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 715kcal CENA: Lubina al horno con patata y berenjena- Fruta/Leche	1º Judías pintas con zanahorias 2º Merluza en salsa Pavo a la plancha G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Yogur Hidratos 94g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 718kcal CENA: Sopa de estrellas- Pavo empanado al horno- Fruta/Leche	1º Sopa de picadillo (Sin cerdo y sin huevo) 2º Hamburguesa G: Patatas dado Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 715kcal CENA: Arroz al wok con setas y pescado- Fruta/Leche	1º Arroz con verduras 2º Halibut al horno Salchichas de pavo G: Ensalada Postre: Fruta CARNIVAL Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 706Kcal CENA: Berenjenas rellenas de atún y tomate- Fruta/Leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Lentejas a la jardinera 2º Lomo adobado Pavo a la plancha G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 28g Calorías 732kcal CENA: Ternera guisada con verduras- Fruta/Leche	1º Espirales salteadas 2º Merluza bilbaína Pollo en salsa G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 28g Grasas 28g Calorías 728kcal CENA: Chuletas de cordero a la plancha con verduras salteadas- Fruta/Leche	1º Judías verdes con tomate 2º Tortilla de patata Pescado plancha G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 702kcal CENA: Mero al gusto con tomate asado- Fruta/Leche	1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Pollo en su jugo con ensalada- Fruta/Leche	iHoy no hay Cole!
LUNES 27	MARTES 28	ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz y garbanzos. Las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas); Diversidad religiosa; Pescado; Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado); Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas); Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo); Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)		
iHoy no hay Cole!	1º Lacitos Napolitana 2º Nuggets de pollo Pollo a la plancha G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 698Kcal CENA: Pechuga de pavo con calabacín y tomate asado Fruta/Leche			

La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano...
Verano: melón, sandía, melocotón...