
































SERVICIO DE COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA
HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 665281136/679142508

comedorromareda@gmail.com

MENÚ FEBRERO 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 DIA NO LECTIVO	31 Menestra salteada con jamón Pechuga Villeroy con aceitunas  Fruta del tiempo	1 Lentejas estofadas Pescado al horno en salsa verde  Fruta del tiempo	2 Paella mixta Albóndigas en salsa de tomate Fruta del tiempo	3 Fideuá  Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo 
6 Consomé con huevo y garbanzos   San Jacobo con lechugas variadas   Fruta del tiempo	7 Arroz tres delicias  Filete ruso en salsa de almendras  Fruta del tiempo	8 Garbanzos con acelgas Pescado con limón  Fruta del tiempo	9 Macarrones al ajillo con queso   Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo	10 Crema de verduras Lomo a la Rioja a Postre lácteo 
13 Lentejas con zanahoria Croquetas de bacalao con loncha de queso     Fruta del tiempo	14 Verdura del tiempo Carne asada con champiñones Fruta del tiempo	15 Arroz con tomate Pechuga al horno con lechuga Fruta del tiempo	16 Vychissoisse Estofado de ternera con guisantes Fruta del tiempo	17 Espagueti con jamón Albóndigas en salsa verde Postre lácteo 
20 Sopa de cocido con garbanzos   Hamburguesa de ternera con cebolla y tomate Fruta del tiempo	21 Paella mixta Lomo a la plancha con espinacas Fruta del tiempo	22 Lacitos carbonara   Pollo asado con salsa de tomate Fruta del tiempo	23 Verdura del tiempo Filete ruso en salsa de la abuela Fruta del tiempo	24 Lentejas con chorizo Merluza al horno con mayonesa  Postre lácteo 
27 Alubias blancas con jamón Calamares a la romana   Fruta del tiempo	28 Tornillos con tomate  Pechuga al horno con salsa de quesos  Fruta del tiempo			

***COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**** HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

***** LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



CEREALES



FRUTOS SECOS



CRUSTÁCEOS



APIO



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



MOLUSCOS

Si hacemos comido ...	Podemos cenar ...
Cereales/féculas/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

