



# MENÚ ESCOLAR



**Franja Quality**  
Colectividades

easy & good.



**FEBRERO**  
Curso 2015/2016

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

*“ Las legumbres son bajas en grasas, ayudan a un buen funcionamiento cardiovascular, ricas en vitaminas y minerales indispensables para el desarrollo cognitivo y motor de los niños ”*

## COLEGIOS PÚBLICOS

Visite nuestra página web: [www.fquality.com](http://www.fquality.com)

### CENAS COMPLEMENTARIAS

CELEBRA TU CUMPLEAÑOS CON NOSOTROS "PÍDENOS INFORMACIÓN"

#### Lunes 1

- Filetes de sardina al limón
- Verduras braseadas
- Fruta-Leche

#### Martes 2

- Alitas de pollo
- Ensalada variada
- Fruta-Leche

#### Miércoles 3

- Ternera a la plancha
- Calabacín a la plancha
- Fruta-Leche

#### Jueves 4

- Dorada a la sal
- Patata asada
- Fruta-Leche

#### Viernes 5

- Lomo a la plancha
- Tomate aliñado
- Fruta- Leche

#### Lunes 8

FIESTA

#### Martes 9

- Lubina a la plancha
- Ensalada mixta

#### Miércoles 10

- Guisantes rehogados
- Lacón
- Fruta-Leche

#### Jueves 11

- Chuletas de cordero
- Menestra de verduras
- Fruta-Leche

#### Viernes 12

- Filete de mero
- Ensalada de lombarda
- Fruta- Leche

#### Lunes 15

- Salchichas al vino
- Judías verdes salteadas
- Fruta-Leche

#### Martes 16

- Boquerones fritos
- Salmorejo
- Fruta-Leche

#### Miércoles 17

- Lenguado
- Verduras rehogadas
- Fruta-Leche

#### Jueves 18

- Pavo marinado
- Patatas hervidas
- Fruta-Leche

#### Viernes 19

- Hamburguesa de atún
- Ensalada de tomate
- Fruta- Leche

#### Lunes 22

- Salmón a la plancha
- Brócoli rehogada
- Fruta-Leche

#### Martes 23

- Calamar a la plancha
- Verduras salteadas
- Fruta-Leche

#### Miércoles 24

- Ternera a la plancha
- Ensalada de remolacha
- Fruta-Leche

#### Jueves 25

- Croquetas de bacalao
- Alcachofas
- Fruta-Leche

#### Viernes 26

- Crema de espinacas
- Pechuga de pollo
- Fruta-Leche

#### Lunes 29

- Revuelto de espárragos
- Jamón de york plancha
- Fruta-Leche

# MENU FEBRERO 2016

Nuestros menús están diseñados en base a los criterios nutricionales que indica la Consejería de Educación de la I.C.C.M, y siempre supervisados por el Departamento de Sanidad de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la I.C.C.M.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
<b>LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO</b> <sup>6,7,12</sup> (PATATA, P. VERDE, TOMATE, CEBOLLA) <i>Lentils with vegetables and sausage</i> <b>TORTILLA FRANCESA</b> <sup>3,12</sup> <i>Omelette with carrot salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 786 - Prot: 29.0 gr HDC: 93.60 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> (PATATA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) <i>Vegetables cream</i> <b>GUIISO DE ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> <sup>1,6,12</sup> (ZANAHORIA, GUISANTES, PEREJIL, TOMATE) <i>Beef meatballs with peas and carrot</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28.7 gr HDC: 93.98 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>ARROZ CALDOSO CON POLLO</b> <sup>12</sup> (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE) <i>Stewed rice with chicken</i> <b>CAELLA EMPANADA</b> <sup>1,2,4,6,11,12,14</sup> <i>Breaded caella with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31.7 gr HDC: 98.50 gr. - Lip: 33.5 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CASERAS</b> <sup>12</sup> (PATATAS, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE) <i>Beans with vegetables</i> <b>LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS</b> <sup>12</sup> (JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Pork meat with vegetables sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801 - Prot: 26.0 gr HDC: 98.50 gr. - Lip: 33.5 gr.	<b>PASTA DE TIBURONES CON TOMATE FRITO CASERO</b> <sup>1,3,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA HORNO CON PATATAS PANADERAS</b> <sup>1,12</sup> (AJO, PEREJIL) <i>Baked hake with potatoe</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30.25 gr HDC: 92.92 gr. - Lip: 26.9 gr.	
<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIERCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>	
<b>FIESTA</b>	<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> <sup>12</sup> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE JAMON CASERAS</b> <sup>1,6,12</sup> <i>Ham croquettes with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 851 - Prot: 24.7 gr HDC: 88.88 gr. - Lip: 26.9 gr.	<b>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN</b> <sup>1,3,4,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA FRANCESA</b> <sup>3,6,12</sup> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16.9 gr HDC: 104.98 gr. - Lip: 32.7 gr.	<b>PURE DE CALABAZA</b> (CALABAZA-ZANAHORIA, PUERRO, PATATA) <i>Vegetables cream</i> <b>MAGRO CERDO REHOGADO EN SALSA TOMATE</b> <sup>12</sup> (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Lean pork with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 795 - Prot: 31.7 gr HDC: 97.97 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>VICHYSOISSE CON PICATOSTES PUERRO, PATATA Y LECHE</b> <sup>1,6,7</sup> <i>Vichyssoise</i> <b>CAZON AL HORNO EN SALSA DE TOMATE</b> <sup>2,4,12,14</sup> (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Fish with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 30.60 gr HDC: 99.99 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>COCIDO COMPLETO SOPA CON FIDEOS</b> <sup>1,3</sup> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO</b> <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16.9 gr HDC: 104.98 gr. - Lip: 32.7 gr.
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIERCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>	
<b>ESPIRALES CON TOMATE FRITO CASERO</b> <sup>1,3,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAELLA AL HORNO</b> <sup>2,4,12,14</sup> <i>Fish with onion and apple sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 30.60 gr HDC: 99.99 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>JUDÍAS DE LA ABUELA CON VERDURAS</b> <sup>12</sup> (PATATA, P. VERDE, TOMATE, CEBOLLA) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO</b> <sup>3,7,12</sup> <i>Cheese omelette with beet salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35.70 gr HDC: 110.98 gr. - Lip: 29.20 gr.	<b>ARROZ CON VERDURAS Y CHAMPIÑÓN</b> <sup>12</sup> (JUDIAS VERDES, CHAMPIÑÓN, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables and mushroom</i> <b>MERLUZA A LA ROMANA</b> <sup>1,3,4,11,12</sup> <i>Breaded hake with corn salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28.7 gr HDC: 93.98 gr. - Lip: 28.9 gr.	<b>ARROZ CALDOSO CON MAGRO</b> <sup>12</sup> (PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO) <i>Stewed rice with lean pork</i> <b>CAZON AL HORNO EN SALSA</b> <sup>2,4,12,14</sup> (ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, AJO) <i>Fish with carrot sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35.70 gr HDC: 110.98 gr. - Lip: 29.20 gr.	<b>COCIDO COMPLETO SOPA CON LLUVIA</b> <sup>1,3</sup> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO</b> <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16.9 gr HDC: 104.98 gr. - Lip: 32.7 gr.	
<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIERCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>	
<b>ESTOFADO DE LENTEJAS</b> <sup>12</sup> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE CHAMPIÑÓN</b> <sup>3,12</sup> <i>Mushroom omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 784 - Prot: 29.3 gr HDC: 91.60 gr. - Lip: 26.9 gr.	<b>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES</b> <sup>1,6</sup> (ZANAHORIA, PATATA, PUERRO, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>LIBRITO DE JAMON Y QUESO</b> <sup>1,6,7,12</sup> <i>Cheese stuffed steak with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 787 - Prot: 28.9 gr HDC: 93.98 gr. - Lip: 29.01 gr.	<b>ARROZ CALDOSO CON MAGRO</b> <sup>12</sup> (PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO) <i>Stewed rice with lean pork</i> <b>CAZON AL HORNO EN SALSA</b> <sup>2,4,12,14</sup> (ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, AJO) <i>Fish with carrot sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35.70 gr HDC: 110.98 gr. - Lip: 29.20 gr.	<b>GUIISO DE GARBANZOS</b> <sup>12</sup> (PATATAS, PIMIENTO, TOMATE) <i>Chickpeas stewed</i> <b>SALCHICHAS FRANKFURT POLLO Y PAVO</b> <sup>6,7,12</sup> <i>Frankfurt sausages with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 851 - Prot: 24.7 gr HDC: 88.88 gr. - Lip: 26.9 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</b> <sup>1,3,7,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</b> <sup>1,4,11,12</sup> (HARINA, PEREJIL, PUERRO, CEBOLLA, AJO) <i>Hake with vegetables sauce</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 25.7 gr HDC: 99.99 gr. - Lip: 27.3 gr.	
<b>LUNES 29</b>					
<b>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERO</b> <sup>12</sup> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>EMPANADILLAS DE ATUN</b> <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup> <i>Tuna pastry with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 37.58 gr HDC: 102.98 gr. - Lip: 25.60 gr.					

