



# CEIP BARCELONA

FEBRERO 2022

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>	Kcal 589 Lip. 9	P. 25 H.C. 94	<b>02</b>	Kcal 549 Lip. 15	P. 27 H.C. 73	<b>03</b>	Kcal 535 Lip. 18	P. 26 H.C. 59	<b>04</b>	Kcal 665 Lip. 19	P. 29 H.C. 94			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES BOLOÑESA</li> <li>- BACALAO AL HORNO CON VERDURAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>				
<b>07</b>	Kcal 927 Lip. 46	P. 29 H.C. 92	<b>08</b>	Kcal 694 Lip. 19	P. 27 H.C. 96	<b>09</b>	Kcal 543 Lip. 15	P. 16 H.C. 77	<b>10</b>	Kcal 714 Lip. 17	P. 38 H.C. 93			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA CON ALIÑO DE CÍTRICOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- MERLUZA A LA RIOJANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ZANAHORIA ASADA AL COMINO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		<b>11</b>	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82
													<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>14</b>	Kcal 566 Lip. 18	P. 20 H.C. 76	<b>15</b>	Kcal 613 Lip. 13	P. 25 H.C. 96	<b>16</b>	Kcal 722 Lip. 18	P. 33 H.C. 104	<b>17</b>	Kcal 520 Lip. 10	P. 30 H.C. 71	<b>18</b>	Kcal 695 Lip. 23	P. 33 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS GRATINADOS</li> <li>- FILETE DE ABADAJE</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA PORTUGUESA</li> <li>- MAGRO A LA MIEL</li> <li>- PATATAS AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>21</b>	Kcal 515 Lip. 9	P. 28 H.C. 85	<b>22</b>	Kcal 728 Lip. 14	P. 42 H.C. 102	<b>23</b>	Kcal 575 Lip. 13	P. 27 H.C. 82	<b>24</b>	Kcal 766 Lip. 32	P. 48 H.C. 61	<b>25</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- BACALAO ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- LOMO EN SU JUGO</li> <li>- CEBOLLA CARAMELIZADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI REHOGADO</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PATATAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>				

28

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

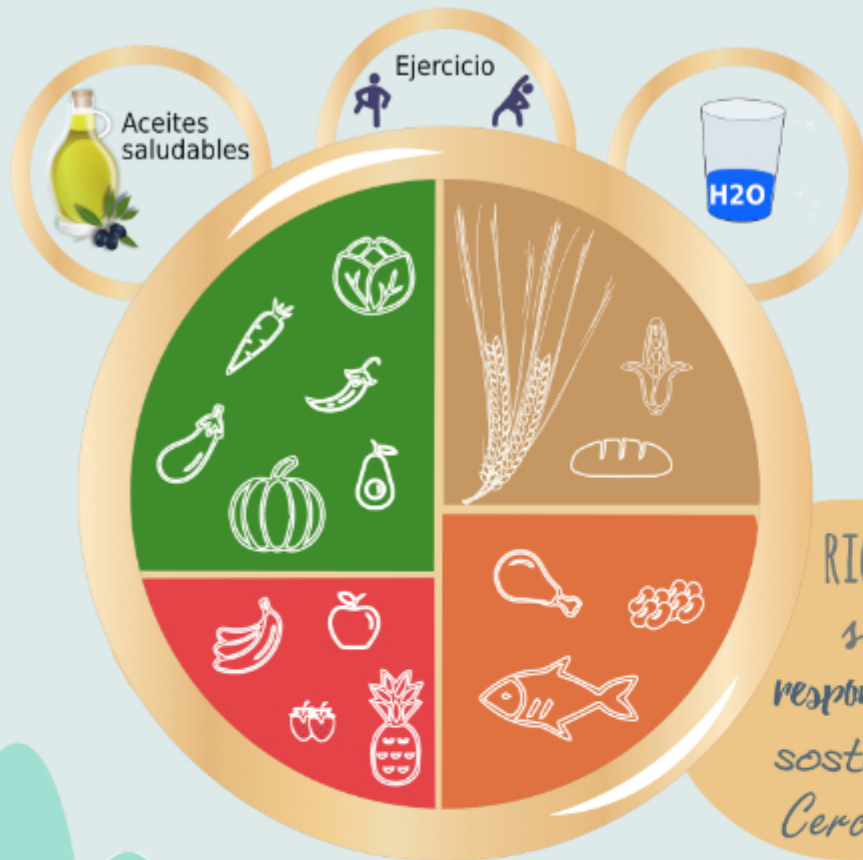
Arroz, pasta, patata o legumbre  
 Verduras  
 Carnes  
 Pescados  
 Huevo  
 Fruta  
 Lácteo

### SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
 Arroz, pasta o patata  
 Pescado o huevo  
 Carne o huevo  
 Pescado o carne  
 Lácteo o fruta  
 Fruta



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

