



# MENÚ MANTELLATE ENERO-FEBRERO 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Macarrones con champiñones y york				Garbanzos con espinacas y huevo				Arroz a la milanesa				Crema parmentier				Fideua			
Merluza en salsa vizcaina				Jamoncitos de pollo a la miel con patatas				Tortilla de patatas				Albóndigas a la jardinera				Calamares y croquetas de bacalao			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
791,8	539,97	43,51	28,7	780,6	89,19	39,96	29,1	812,4	103,44	25,89	32,8	852,5	97,06	26,32	39,9	983,7	102,99	45,24	43,4
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,4	20,32	12,37	3,31	1,0	16,06	17,04	0,25	1,1	22,67	10,62	7,99	1,4	33,35	17,28	0,79	1,4	22,61	10,97	6,15
CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta / lácteo				CENA: Crema, ternera, y fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado y fruta / lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Lentejas de la huerta				Paella Valenciana				Patatas guisadas con chorizo y verduras				Tallarines con salsa de tomate y atún				Sopa de cocido			
Hamburguesas encbolladas				Entremeses				Rodaja de merluza rebozada casera				Tortilla de calabacín y patata				Jamoncitos de pollo con dados de verdura			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
805,0	75,3	30,99	42,3	866,3	88,17	42,96	38,4	820,2	79,58	43,6	36,4	822,4	93,56	33,95	34,7	684,4	73,58	40,48	24,1
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,1	23,79	16,3	10,68	1,5	17,525	449,58	13	1,7	24,25	11,62	4,88	1,1	21,66	10,63	8	1,5	25,87	9,18	4,79
CENA: Sopa, huevo y fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta / lácteo				CENA: Sopa, cerdo y fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Arroz a banda				Lentejas estofadas				Caracolas a la carbonara				Crema de zanahoria y queso				Arroz a la cubana			
Rollitos de verduras				Merluza en salsa mery con calabacín salteado				Tortilla de patatas				Jamoncitos de pollo en salsa cazadora				Lomo en salsa española con champiñones salteados			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
794,1	91,68	20,52	38,4	794,8	97,02	55,67	30,5	821,8	97,45	29,41	34,0	748,4	74,84	36,81	32,5	955,7	99,9	42,87	42,1
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,1	17,46	9,67	1,7	1,8	24,59	16,07	6,24	1,0	22,9	11,13	9,47	1,4	39,97	16,76	6,27	1,2	19,77	8,49	8,72
CENA: Verdura, ternera y fruta / lácteo				CENA: Sopa, ave y fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado y fruta / lácteo				CENA: Sopa, huevo y fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de verduras de temporada				Lacitos gratinados				Sopa marinera con pasta				Arroz al horno				Alubias de la abuela			
Salchichas frankfurt con tempura de calabacín				Caella en salsa verde con guisantes				Jamoncitos de pollo con salsa de tomate, albahaca y verduras				Rollitos de pavo y queso				Tortilla de patatas			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
718,0	68,29	32,28	35,1	899,9	99,28	52,86	31,3	664,1	69,61	36,87	26,4	880,9	92,8	40,6	178,6	792,2	77,35	39,42	36,2
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,3	28,27	12,32	6,48	1,7	22,85	13,83	6,42	1,1	24,56	10,01	1,4	1,0	19,36	883,97	13,98	1,7	25,63	22,92	7,4
CENA: Sopa, pescado y fruta / lácteo				CENA: Verduras, cerdo y fruta / lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo			

Consulta aquí qué menú toca hoy según el color de la semana

ENERO						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

FEBRERO						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1		

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera. Opción de lácteo tras la fruta.

EDUCAMOS <sup>ISS</sup>  
contigo

¡COME  
FRUTA Y  
VERDURA  
DE TEMPORADA!

## La alcachofa

**Origen:** Mediterráneo Occidental

**Cultivo:** Crecen y se cultivan en climas templados.

En España abundan en Murcia y C. Valenciana

**Propiedades nutricionales:**

- Diurética
- Rico vitamina B1 y B3
- Elevado contenido fibra
- Ayuda a controlar el colesterol
- Rica en sodio, potasio, calcio y fósforo

**Curiosidades:** Sus flores se utilizan para la elaboración de quesos.

**¿CÓMO SE PUEDE COMER?**

- Buenísimas en arroces a leña
- Salteadas con verduras
- Rellenas y gratinadas son una opción estupenda

