

FEBRERO 2019

				Viernes 1 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de verduras.- Cerdo al limón con papas panaderas.- Dos frutas naturales.
Lunes 4 <ul style="list-style-type: none">- Rehogado de lentejas.- Empanadillas con ensalada.- Dos frutas naturales.	Martes 5 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de berros.- Espaguetis a la carbonara.- Dos frutas naturales.	Miércoles 6 <ul style="list-style-type: none">- Caldo de millo con zanahorias.- Pescado a la riojana con papas sancochadas.- Dos frutas naturales.	Jueves 7 <ul style="list-style-type: none">- Crema de puerro y brócoli.- Cuscús con hortalizas y dados de pollo.- Yogur.	Viernes 8 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos y garbanzos.- Ragut de cerdo.- Dos frutas naturales.
Lunes 11 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de espinacas y calabaza.- Coditos con carne y daditos de berenjena.- Dos frutas naturales.	Martes 12 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de verduras y garbanzos.- Tortilla de papas con ensalada.- Dos frutas naturales.	Miércoles 13 <ul style="list-style-type: none">- Caldo de judías, fideos y papas.- Pescado empanado con menestra de verduras salteadas.- Dos frutas naturales.	Jueves 14 <ul style="list-style-type: none">- Ensalada Heidelberg con atún y queso.- Pechuga de pollo al horno con papas fritas.- Dos frutas naturales.	Viernes 15 <ul style="list-style-type: none">- Sopa campesina.- Albóndigas de pescado en salsa con arroz.- Dos frutas naturales.
Lunes 18 <ul style="list-style-type: none">- Crema reina.- Fideuá mixta.- Dos frutas naturales.	Martes 19 <ul style="list-style-type: none">- Rancho canario.- Crujientitos de pollo con ensalada.- Yogur con frutas.	Miércoles 20 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de verduras.- Arroz a la milanesa.- Dos frutas naturales.	Jueves 21 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de letras y zanahorias.- Ropa vieja.- Dos frutas naturales.	Viernes 22 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de lentejas.- Pescado a la romana con guisantes a la francesa.- Dos frutas naturales.
Lunes 25 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabacinos.- Pollo a la barbacoa con arroz.- Dos frutas naturales.	Martes 26 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de guisantes y zanahorias.- Tallarines con tomate y atún.- Dos frutas naturales.	Miércoles 27 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de berros y judías pinta.- Croquetas de pescado con ensalada.- Dos frutas naturales.	Jueves 28 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos y garbanzos.- Lomo asado en salsa de mostaza y papas sancochadas.- Dos frutas naturales.	

¿Sabías que...?

La berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de fruto comestible, miembro de la familia de las plantas **solanáceas** como los tomates, papas y pimientos, y contiene una impresionante gama de muchos **minerales** y **vitaminas**, así como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, **potasio**, manganeso, **vitamina C, K, y B6**, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio, y ácido pantoténico. Su contenido calórico es casi inexistente.

¿Sabías que...?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo - salvo cuando se componga de hamburguesas y albóndigas -

INFORMACIÓN A LOS PADRES/MADRES DEL COLEGIO HEIDELBERG.

Los menús que figuran en el Plan de minutas son confeccionados por el personal de cocina de "BOANVA" en la cocina del Colegio. En el diseño de los mismos participa la Comisión de Comedor del Centro, integrada por una representación de la A.M.P.A.A., del personal del Colegio y de "BOANVA".

Los potajes, purés y cremas incorporan legumbres habitualmente.

Las salsas que complementan los menús programados son caseras (incluida la de tomate).

Todos los preparados alimenticios son elaborados en el Colegio, incluidas las croquetas los tacos crujientes de pollo, las albóndigas y las hamburguesas, salvo las salchichas y los canelones.

El aceite que se emplea para todas las producciones es: DE OLIVA.

Todos los menús incorporan, además, ENSALADA VARIADA, como opción a elegir por los alumnos.

El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

Las sopas siempre contienen verduras variadas, garbanzos, carne de ternera y de pollo.

Como es habitual, todos aquellos padres que tengan interés en comprobar la elaboración y el estado de los menús que se sirven a sus hijos, pueden hacerlo sin coste alguno.

¿Sabías que...?

La berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de fruto comestible, miembro de la familia de las plantas solanáceas como los tomates, papas y pimientos, y contiene una impresionante gama de muchos minerales y vitaminas, así como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, potasio, manganeso, vitamina C, K, y B6, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio, y ácido pantoténico. Su contenido calórico es casi inexistente.

¿Sabías que...?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo - salvo cuando se componga de hamburguesas y albóndigas -