

# FEBRERO

## COLEGIO ÁNGEL LEÓN

	<b>1</b> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	<b>2</b> PAELLA HAMBURGUESA DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA PAELLA (RICE DISH) CHICKEN HAMBURGER WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	<b>3</b> LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS CON BECHAMEL PAN, YOGUR STEW LENTILS EGGS WITH BECHAMEL SAUCE BREAD, YOGOURT	KCAL 676 Hidratos (g) 90 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24	
<b>6</b> FIDEUÁ FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA FIDEUÁ HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	<b>7</b> MENESTRA DE VERDURAS ESCALOPE DE CERDO CON CHAMPIÑONES PAN, FRUTA Y LECHE MIXED VEGETABLES BREADED CHICKEN WITH MUSHROOM BREAD, FRUIT AND MILK	<b>8</b> CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA LEEK CREAM SOUP WITH CROUTONS CHICKEN DRUMSTICKS WITH STEWD POTATOES BREAD, FRUIT	<b>9</b> ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE STEWED KIDNEY BEANS HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT AND MILK	<b>10</b> ARROZ A LA MILANESA FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA PAN, YOGUR MILANESE STYLE RICE TILAPIA FILLET WITH SALAD BREAD, YOGOURT	KCAL 686 Hidratos (g) 90 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24
<b>13</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE PAN, FRUTA STEWED LENTILS WITH RICE COURGETTE OMELETTE WITH TOMATE SALAD BREAD, FRUIT	<b>14</b> CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN FRUTA Y LECHE PUMKIN CREAM SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT AND MILK	<b>15</b> SOPA DE VERDURAS ATÚN AL HORNO CON TOMATE PAN, FRUTA VEGETABLES CREAM SOUP ROAST TUNA WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT	<b>16</b> MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA Y LECHE MACARONI WITH BOLONESE SAUCE CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT AND MILK	<b>17</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, YOGUR RIOJANA STYLE STEWED POTATOES BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, YOGOURT	KCAL 661 Hidratos (g) 88 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 23
<b>20</b> SOPA DE PICADILLO CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA Y LECHE MINCEMEAT SOUP PORK LOIN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT AND MILK	<b>21</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA STEWED HARICOT BEANS SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	<b>22</b> ARROZ ABANDA CON TOMATE FILETE DE LENGUADO CON VERDURAS PAN, FRUTA "ABANDA" STYLE RICE SOLE FILLET WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT	<b>23</b> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE SAUTEED GREEN BEANS WITH BACON ROAST LEMON CHICKEN WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT AND MILK	<b>24</b> ESPAGUETIS CON TOMATE BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, YOGUR SPAGUETTIS WITH TOMATO SAUCE COD FRITTERS WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, YOGOURT	KCAL 672 Hidratos (g) 89 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24
<b>27</b> ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA EGG FRIED EGG RICE CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	<b>28</b> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	<b>29</b> CREMA DE ZANAHORIA ABADEJO EN SALSA CON GUI SANTES PAN, FRUTA CARROT CREAM SOUP COALFISH IN SAUCE WITH PEAS BREAD, FRUIT		KCAL 691 Hidratos (g) 91 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 24	

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de **ARAMARK**

### CUIDADO CON LO QUE COMES

Existen dos tipos principales de alergias e intolerancias alimentarias. La reacción alérgica severa es una reacción hipersensitiva y brusca a un alimento que resulta dañino e implica a una parte del sistema inmunológico conocida como anticuerpos IgE. Puede provocar una serie de reacciones fatales. La reacción retardada provoca reacciones en el sistema inmunológico conocido como linfocitos T por otros mecanismos inmunológicos que no siempre usan el camino de los anticuerpos IgE, pero en los que hay una evidencia clara de síntomas. La intolerancia al gluten, también conocida como enfermedad celíaca, es una verdadera reacción inmune de carácter permanente y que dura toda la vida. La enfermedad celíaca no siempre presenta datos clínicos relevantes y una vez correctamente diagnosticada ha de tratarse durante toda la vida, tanto si se presentan síntomas como si no. La intolerancia a la lactosa tiene distintos grados de tolerancia ya que al tratarse de un azúcar hidrolizado por unas enzimas, dependerá del grado de ausencia de las mismas para tolerar más o menos.

### ¿Sabías que...?

#### LOS 10 ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS MÁS FRECUENTES

1. Leche de vaca
2. Productos lácteos
3. Trigo y otros cereales con gluten
4. Pescado y marisco
5. Cítricos
6. Tomates
7. Huevos
8. Bebidas de soja y productos relacionados
9. Frutos secos (excluye todos los cacahuetes)
10. Semillas de sésamo



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

