



# FEBRERO

**C. E. I. P. VICENTE  
ALEIXANDRE ALCORCÓN  
(MADRID)**

## RECETA DEL MES → BROCHETAS AMOROSAS

### INGREDIENTES (Para 4 Brochetas)

- 4 tomates Cherry alargados
- Cuña de queso (el que más os guste 😊)
- Palos para brochetas o palillos
- Para aliñar el tomate; Una pizca de sal, aceite de Oliva Virgen Extra, vinagre (al gusto)



### ¿Como se hacen?

1. Con la ayuda de un mayor, cortamos los tomatitos cherry en diagonal.
2. Una vez cortados, se giran las mitades hasta enfrentarse en forma de corazón y las introducimos en el palo de brocheta o palillo para mantenerlas juntas y que se quede la forma del corazón.
3. También con la ayuda de un mayor, troceamos el queso. Un trozo en forma de triángulo (para la punta de la flecha) y el otro trozo en forma de flecha tal y como se indica en la foto (para la parte trasera de la flecha)
4. Completamos la flecha con los trozos de queso recién cortados.
5. Aliñamos el tomate y... ¡y listo! Haz tantas como quieras y a disfrutar de un rico aperitivo

## MENÚ DESAYUNOS

**HORARIO DE 7:00-9:00**

<b>LUNES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
<b>MARTES</b>	ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
<b>MIÉRCOLES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao BIZCOCHO CASERO	
<b>JUEVES</b>	ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
<b>VIERNES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
<p><b>El último viernes de cada mes el desayuno constará de:</b>            ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada            LECHE con/sin cacao O YOGUR            A ELEGIR ENTRE: CEREALES chocolateados y/o con miel, TOSTADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado Y GALLETAS            (Las opciones pueden variar según el día por factores externos no controlables)</p>		

\* Las galletas se ofrecen todos los días.

\*\* Existe un menú adaptado para todos aquellos que tengan alergia e intolerancia a algún alimento.

# FEBRERO 2021

**ALERGIAS:**

Celíacos (Pasta y Pan para celíacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas)

Diversidad religiosa

Pescado

Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado)

Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas)

Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo)

Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)

Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas  
**TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)**

La fruta servida variará según temporada:

Invierno: Naranja, pera, plátano...

Verano: melón, sandía, melocotón...

\* Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>1º Lentejas con verduras 2º Varitas de merluza <b>Salchichas de pavo</b> G: Puré de patata Postre: Yogur</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas28g Calorías732kcal CENA: Conejo guisado con verduras asadas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Macarrones con chorizo <b>(Sin cerdo)</b> 2º Tortilla de espinacas <b>Salchichas de pavo</b> G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710kcal CENA: Filete de ternera con guisantes-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de calabaza 2º Muslitos de pollo G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos90g Proteínas27g Grasas26g Calorías711kcal CENA: Tortilla rellena de jamón con ensalada de berros-Fruta/Leche</p>	<p>1º Garbanzos guisados <b>(Sin cerdo)</b> 2º Lenguado en salsa <b>Hamburguesa</b> G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas27g Calorías723Kcal CENA: Menestra con jamón-Empandillas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas con calamares <b>(Con verdura)</b> 2º Albóndigas en salsa G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas28g Grasas26g Calorías718kcal CENA: Calamares rellenos de marisco con ensalada-Fruta/Leche</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>1º Lacitos boloñesa 2º Tortilla de queso/pavo <b>Lomo a la plancha</b> G: Champiñón rehogado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719kcal CENA: Pollo gratinado con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías blancas con verdura 2º Merluza al horno <b>Lomo en salsa</b> G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos94g Proteínas27g Grasas27g Calorías733kcal CENA: Revuelto de setas y pescado con ensalada-Yogur</p>	<p>1º Paella Valenciana 2º Filetes de pollo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas26g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Pechuga de pavo con limón y tomate asado-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo <b>(Sin cerdo)</b> G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Espinacas con bechamel-Lomo plancha-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con tomate y jamón <b>(Sin cerdo)</b> 2º Roti de pavo G: Puré de patata Postre: Natillas</p> <p><b>CARNIVAL</b> Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Berenjenas rellenas de atún y tomate-Fruta/Leche</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>1º Lentejas guisadas <b>(Sin cerdo)</b> 2º Hamburguesa G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas28g Calorías732kcal CENA: Ternera guisada con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz tres delicias 2º Abadejo en salsa <b>Pavo a la plancha</b> G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719kcal CENA: Chuletas de cordero a la plancha con verduras salteadas-Yogur</p>	<p>1º Puré de calabacín 2º Tortilla de patata <b>Hamburguesa</b> G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas26g Grasas26g Calorías702kcal CENA: Mero al gusto con tomate asado-Fruta/Leche</p>	<p>1º Espirales a la napolitana 2º Carne a la jardinera G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas28g Grasas27g Calorías719kcal CENA: Pollo en salsa con patatas y ensalada-Fruta/Leche</p>	<p><b>¡Hoy no hay Cole!</b></p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p><b>¡Hoy no hay Cole!</b></p>	<p>1º Coditos con atún/jamón y tomate 2º Tortilla de pavo <b>Pavo a la plancha</b> G: Champiñón rehogado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710kcal CENA: Solomillo en su jugo con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo <b>(Sin cerdo)</b> G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: tortilla de jamón con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de verduras 2º Pollo al ajillo G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas27g Calorías715kcal CENA: Pavo empanado al horno con verduritas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías pintas con zanahorias 2º Lengüadina a la romana/<b>Lomo</b> G: Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Postre: Fruta</p> <p>Hidratos94g Proteínas26g Grasas27g Calorías723kcal CENA: Lubina al horno con patata y berenjena-Yogur</p>



# C.E.I.P. "VICENTE ALEIXANDRE"

# FEBRUARY 2021



### ALLERGIES:

**Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is corn and chickpeas flour)**

**Religious diversity**

**Fish// Seafood (Is replaced by fish)**

**Legume (Is replaced by creams, soup or pures)**

**Eggs (Pasta without egg, batters without eggs)**

**Milk and dairy (It's replaced by lactose free or soya)**

It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals

NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)

Fruit served will depend on the season:  
Winter: Orange, pear, banana, Apple...  
Summer: melon, watermelon, peach...

\* All creams and purees have a base of: potato, onion, leek and carrot.

MONDAY 1st	TUESDAY 2nd	WEDNESDAY 3rd	THURSDAY 4th	FRIDAY 5th
<p>1° Lentils with vegetables 2° Stick fish <b>Turkey sausages</b> G: Mashed potatoes Dessert: Yogurt Carbs93g Protein27g Fats28g Cabs732kcal DINNER: Boiled rabbit with vegetables-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta with chorizo <b>(No pork)</b> 2° Spinach omelette <b>Turkey sausages</b> G: Lettuce, tomato and corn salad Dessert: Fruit Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710kcal DINNER: Meat filet with green peas-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Chicken in sauce G: Wholemeal rice Dessert: Fruit Carbs90g Protein27g Fats26g Cabs711kcal DINNER: Omelette stuffed of ham with watercress salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Stewed chickpeas <b>(no pork)</b> 2° Fish in sauce <b>Hamburger</b> G: Sautéed mushrooms Dessert: Fruit Carbs93g Protein27g Fats27g Cabs723kcal DINNER: Mixed vegetables with ham-Rugs-Fruit/Milk</p>	<p>1° Potatoes with rings <b>(With vegetables)</b> 2° Meatballs in sauce G: Sautéed green peas Dessert: Fruit Carbs93g Protein28g Fats26g Cabs718kcal DINNER: Squids stuffed of seafood with salad-Fruit/Milk</p>
MONDAY 8th	TUESDAY 9th	WEDNESDAY 10th	THURSDAY 11th	FRIDAY 12th
<p>1° Pasta Bolognesa 2° Cheese/<b>Turkey</b> Omelette <b>Turkey</b> G: Sautéed mushrooms Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats27g Cabs719kcal DINNER: Gratined chicken with salad- Fruit/Milk</p>	<p>1° White beans with vegetables 2° Hake in sauce/<b>Loin</b> G: Sautéed green peas Dessert: Fruit Carbs94g Protein27g Fats27g Cabs733kcal DINNER: Scrambled eggs of mushrooms and fish with salad-Yogurt</p>	<p>1° Valencian paella 2° Chicken fillet G: Lettuce and tomato salad Dessert: Fruit Carbs92g Protein26g Fats26g Cabs706kcal DINNER: Turkey with lemon and roasted tomato-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpeas and meat <b>(no pork)</b> hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Spinach with béchamel-Grilled pork loin-Fruit/Milk</p>	<p>1° Green beans with tomato and ham <b>(no pork)</b> 2° Turkey G: Mashed potatoes Dessert: Custard <b>CARNIVAL</b> Carbs91g Protein27g Fats26g Cabs706kcal DINNER: Aubergines stuffed with tuna and tomato-Fruit/Milk</p>
MONDAY 15th	TUESDAY 16th	WEDNESDAY 17th	THURSDAY 18th	FRIDAY 19th
<p>1° Stewed lentils <b>(No pork)</b> 2° Hamburger G: Sautéed green peas Dessert: Fruit Carbs93g Protein27g Fats28g Cabs732kcal DINNER: Roasted veal with vegetables-Fruit/Milk</p>	<p>1° Three delights rice 2° Fish in sauce <b>Grilled turkey</b> G: Lettuce and tomato salad Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats27g Cabs719kcal DINNER: Grilled lamb chop with sautéed vegetables-Yogurt</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Spanish omelette/ <b>Hamburger</b> G: Wholemeal rice Dessert: Fruit Carbs91g Protein26g Fats26g Cabs702kcal DINNER: Taste grouper with roasted tomato-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta to the neapolitan 2° Meat with vegetables G: Sautéed mushrooms Dessert: Fruit Carbs91g Protein28g Fats27g Cabs719kcal DINNER: Chicken with potatoes and salad- Fruit/Milk</p>	<p><b>NON SCHOOL DAY</b></p>
MONDAY 22nd	TUESDAY 23rd	WEDNESDAY 24th	THURSDAY 25th	FRIDAY 26th
<p><b>NON SCHOOL DAY</b></p>	<p>1° Pasta with tuna/<b>ham</b> and tomato 2° Turkey Omelette <b>Turkey</b> G: Sautéed mushrooms Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats26g Cabs710kcal DINNER: Ham omelette with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Brown beans with carrot 2° Dab to the Roman/<b>Loin</b> G: Lettuce, tomato and olives salad Dessert: Fruit Carbs94g Protein26g Fats27g Cabs723cal DINNER: Pork with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Garlic chicken G: Wholemeal rice Dessert: Fruit Carbs91g Protein27g Fats27g Cabs715kcal DINNER: Breaded turkey-with vegetables- Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat <b>(no pork)</b> hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Baked sea bass with potatoes and aubergines-Fruit/Milk</p>