

# EL CATERING DE COCIBAR S.L.

Ctra. Gijón Oviedo.AS II C/ Felipe Blas y Cabrera Naves1-A y D-Porceyo-33392-Gijón  
 Tl: 985168523. Fax: 985168518. Movil 609 019 097

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

e-mail.cocibar@hotmail.com

Menús supervisados y valorados nutricionalmente por AF.Consultoria

Método de estudio de uso profesional para valoración de dietas y cálculos de alimentación avalado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid

## MENUS DE FEBRERO PARA COMEDORES ESCOLARES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ALMUERZO Arroz con carne Escalopinos de lomo Fritos de coliflor Fruta CENA Filete de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo	2 ALMUERZO Lentejas con chorizo Merluza a la romana Ensalada Natillas CENA Francesa de york Croquetas Fruta Vaso de leche o zumo	3 ALMUERZO Caracolílos con picadillo Ternera asada Verduras Fruta CENA Filete de pescado Patata cocida Lacteo Vaso de leche o zumo
6 ALMUERZO Menestra Pollo guisado Patatas fritas Fruta CENA Filete de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo	7 ALMUERZO Garbanzos guisados Lenguado a la romana Ensalada Yogurt CENA Filete de pavo Arroz blanco Fruta Vaso de leche o zumo	8 ALMUERZO Pasta vegetal salteada Carrilleras guisadas Pure de patata Fruta CENA Filetes de pescado Ensalada Fruta Vaso de leche o zumo	9 ALMUERZO Fabes pintes Merluza en salsa Patatas panadera Natillas CENA Francesa de york Ensalada Fruta Vaso de leche o zumo	10 ALMUERZO Arroz con calamares Albondigas de ternera Zanahorias baby Fruta CENA Filetes de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo
13 ALMUERZO Caracolílos boloñesa Pechugas asadas Verduras Fruta CENA Filete de pescado Arroz blanco Lacteo Vaso de leche o zumo	14 ALMUERZO Lentejas con beicon Lenguado relleno Ensalada Yogurt CENA Filete de pavo Patata cocida Fruta Vaso de leche o zumo	15 ALMUERZO Arroz primavera Escalopinos de lomo Fritos de calabacin Fruta CENA Filete de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo	16 ALMUERZO Fabada Merluza a la romana Ensalada Natillas CENA Francesa de york Croquetas Fruta Vaso de leche o zumo	17 ALMUERZO Patatas a la marinera Ternera asada Verduras Fruta CENA Filete de pescado Patata cocida Lacteo Vaso de leche o zumo
20 ALMUERZO Garbanzos a la asturiana Jamoncitos de pollo Ensalada Fruta CENA Filete de pescado Patata cocida Lacteo Vaso de leche o zumo	21 ALMUERZO Espirales a la carbonara Lenguado a la romana Fritos de coliflor Yogurt CENA Filete de pavo Croquetas Fruta Vaso de leche o zumo	22 ALMUERZO Menestra Lomo asado Pure de patata Fruta CENA Francesa de york Ensalada Fruta Vaso de leche o zumo	23 ALMUERZO Fabes pintes Merluza en salsa Patatas panadera Natillas CENA Filete de ternera Ensalada Fruta Vaso de leche o zumo	24 ALMUERZO Arroz caldoso Albondigas de ternera Verduras Fruta CENA Filete de pescado Pasta salteada Lacteo Vaso de leche o zumo
27 ALMUERZO Frejoles con jamon Ternera asada Patatas fritas Fruta CENA Filete de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo	28 ALMUERZO Fabada Lenguado a la romana Ensalada Yogurt CENA Filete de pavo Patata cocida Fruta Vaso de leche o zumo	29 ALMUERZO Arroz marinero Escalopinos de lomo Fritos de calabacin Fruta CENA Francesa de york Croquetas Fruta Vaso de leche o zumo		
<b>En el desayuno que no les falte la leche, cacao, pan, cereales, fruta, yogurt, el desayuno es fundamental les hace estar mas concentrados en sus deberes y ocupaciones</b>	<b>Para la media mañana solo fruta o preparado lacteo sin frio, otras cosas les puede quitar el apetito de la comida del mediodia</b>	<b>Para la merienda lo mejor el bocadillo de jamon, queso, chorizo, chocolate y con pan normal</b>	<b>En las cenas podeis hacer un consome o sopa o pure de verduras y podeis cambiar el tipo de carnes asi como el pescado alternando azul y blanco, las guarniciones podran ser pasta o arroz blanco</b>	

### ¡ACUERDATE!

**Consumir muchos alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. Necesitamos muchas vitaminas y minerales diferentes para mantenernos sanos, y no hay ningún alimento que por sí sólo, pueda aportarnoslos todos. No hay alimentos "buenos" o "malos", así que no tenemos por qué dejar de comer las cosas que nos gustan. Simplemente asegurarnos de que conseguimos un equilibrio adecuado y comemos una gran variedad de alimentos.**