



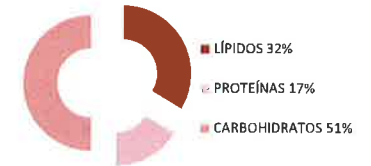
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana	
SEGUNDO PLATO					Croquetas de jamón con ensalada	
GUARNICIÓN					Fruta de temporada	
POSTRE PAN					Pan blanco	
Energía (kcal)					760,73	760,73
Lípidos (g)					35,16	35,16
Proteínas (g)					17,38	17,38
Carbohidratos (g)					93,30	93,30
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Sopa de picadillo	Lentejas c/verduras	Arroz con pollo	Crema de zanahoria	Judías blancas	
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	San jacobito con ensalada	Tortilla de queso con tomate aliñado	Escalope de lomo con ensalada	Bacalao con tomate y patatas panaderas	
GUARNICIÓN					Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	743,56	647,01	715,25	733,87	665,96	701,13
Lípidos (g)	21,04	24,42	31,53	25,96	18,18	24,23
Proteínas (g)	34,48	33,69	32,19	32,13	30,85	32,67
Carbohidratos (g)	106,47	73,48	77,62	95,64	94,85	89,61
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz Milanés	Marmitako	Garbanzos estofados	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Filetes rusos a la plancha c/ensalada	
GUARNICIÓN					Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	831,89	741,57	563,06	774,23	620,77	706,30
Lípidos (g)	35,54	25,42	16,03	26,48	23,01	25,30
Proteínas (g)	30,72	29,73	28,53	33,20	32,41	30,92
Carbohidratos (g)	99,59	100,30	74,44	102,05	70,60	89,39
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas c/arroz	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Lentejas estofadas	
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa a la cazadora	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN					Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	649,92	680,39	649,36	694,78	686,67	672,23
Lípidos (g)	20,75	23,89	31,24	22,61	32,39	26,18
Proteínas (g)	26,10	35,11	17,20	32,87	27,02	27,66
Carbohidratos (g)	93,27	81,45	75,40	92,87	72,78	83,15
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Macarrones con pisto	Garbanzos guisados	Patatas con costillas	<b>DÍA DE ANDALUCÍA</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Hamburguesa a la plancha c/verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes			
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	747,59	812,23	606,02			721,95
Lípidos (g)	18,86	26,48	21,61			22,32
Proteínas (g)	43,40	43,20	28,21			38,27
Carbohidratos (g)	101,04	102,05	74,35			92,48

**CONSEJO DE FEBRERO**

Una vida saludable empieza desde el interior



**MEDIA MENSUAL**



\*Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
\*Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
\*Se emplea aceite de oliva y girasol  
\*Postre lácteo de NESTLÉ  
\*La comida va acompañada de agua.  
\*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
\*Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
\*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

\*Nutricionista: Gloria Espino  
\*Nº asociada: 3075





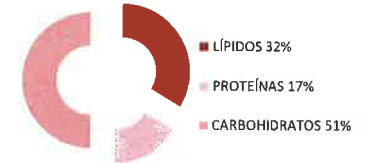
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Lentejas c/verduras	Arroz con pollo	Crema de zanahoria	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Filete de pollo con ensalada	Tortilla de queso con tomate aliñado	Cinta de lomo con ensalada	Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten		
Energía (kcal)	743,56	647,01	715,25	733,87	665,96	701,13	
Lípidos (g)	21,04	24,42	31,53	25,96	18,18	24,23	
Proteínas (g)	34,48	33,69	32,19	32,13	30,85	32,67	
Carbohidratos (g)	106,47	73,48	77,62	95,64	94,85	89,61	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Arroz Milanesa	Marmitako	Garbanzos estofados	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Filetes rusos a la plancha c/ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten		
Energía (kcal)	831,89	741,57	563,06	774,23	620,77	706,30	
Lípidos (g)	35,54	25,42	16,03	26,48	23,01	25,30	
Proteínas (g)	30,72	29,73	28,53	33,20	32,41	30,92	
Carbohidratos (g)	99,59	100,30	74,44	102,05	70,60	89,39	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate frito casero	Alubias pintas c/arroz	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa a la cazadora	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Merluza a la andaluza con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten		
Energía (kcal)	649,92	680,39	649,36	694,78	686,67	672,23	
Lípidos (g)	20,75	23,89	31,24	22,61	32,39	26,18	
Proteínas (g)	26,10	35,11	17,20	32,87	27,02	27,66	
Carbohidratos (g)	93,27	81,45	75,40	92,87	72,78	83,15	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29/30		
PRIMER PLATO	Espaguetis con pisto	Garbanzos guisados	Patatas con costillas	<b>DÍA DE ANDALUCÍA</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Hamburguesa a la plancha c/verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes				
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten				
Energía (kcal)	747,59	812,23	606,02			721,95	
Lípidos (g)	18,86	26,48	21,61			22,32	
Proteínas (g)	43,40	43,20	28,21			38,27	
Carbohidratos (g)	101,04	102,05	74,35			92,48	

**CONSEJO DE FEBRERO**

Una vida saludable empieza desde el interior



**MEDIA MENSUAL**



\*Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
\*Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
\*Se emplea aceite de oliva y girasol  
\*Postre lácteo de NESTLÉ  
\*La comida va acompañada de agua.  
\*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
\*Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
\*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

\*Nutricionista: Gloria Espino  
\*Nº asociada: 3075





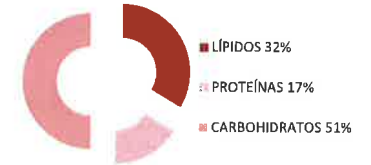
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas guisadas	
SEGUNDO PLATO					Filete de pollo a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN					Fruta de temporada	
POSTRE PAN					Pan blanco	
Energía (kcal)					760,73	760,73
Lípidos (g)					35,16	35,16
Proteínas (g)					17,38	17,38
Carbohidrato(g)					93,30	93,30
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Lentejas c/verduras	Arroz con pollo	Crema de zanahoria	Judías blancas	
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Filete de pollo con ensalada	Tortilla francesa con tomate aliñado	Escalope de lomo con ensalada	Bacalao con tomate y patatas panaderas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	743,56	647,01	715,25	733,87	665,96	701,13
Lípidos (g)	21,04	24,42	31,53	25,96	18,18	24,23
Proteínas (g)	34,48	33,69	32,19	32,13	30,85	32,67
Carbohidrato(g)	106,47	73,48	77,62	95,64	94,85	89,61
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos c/tomate	Arroz Milanesa	Marmitako	Garbanzos guisados	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Lomo a la plancha con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Filetes rusos a la plancha c/ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	831,89	741,57	563,06	774,23	620,77	706,30
Lípidos (g)	35,54	25,42	16,03	26,48	23,01	25,30
Proteínas (g)	30,72	29,73	28,53	33,20	32,41	30,92
Carbohidrato(g)	99,59	100,30	74,44	102,05	70,60	89,39
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas c/arroz	Judías verdes	Paella mixta	Lentejas guisadas	
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa a la cazadora	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	649,92	680,39	649,36	694,78	686,67	672,23
Lípidos (g)	20,75	23,89	31,24	22,61	32,39	26,18
Proteínas (g)	26,10	35,11	17,20	32,87	27,02	27,66
Carbohidrato(g)	93,27	81,45	75,40	92,87	72,78	83,15
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Macarrones con pisto	Garbanzos guisados	Patatas con costillas	<b>DÍA DE ANDALUCÍA</b>		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Hamburguesa a la plancha c/verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes			<b>DÍA NO LECTIVO</b>
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	747,59	812,23	606,02			721,95
Lípidos (g)	18,86	26,48	21,61			22,32
Proteínas (g)	43,40	43,20	28,21			38,27
Carbohidrato(g)	101,04	102,05	74,35			92,48

**CONSEJO DE FEBRERO**

Una vida saludable empieza desde el interior



**MEDIA MENSUAL**



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• **Nº asociada:** 3075





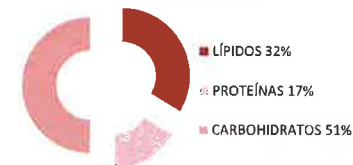
	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Filete de pollo a la plancha con ensalada		
GUARNICIÓN					Fruta de temporada		
POSTRE PAN							
Energía (kcal)						760,73	760,73
Lípidos (g)						35,16	35,16
Proteínas (g)						17,38	17,38
Carbohidrato(g)						93,30	93,30
LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08			
PRIMER PLATO	Sopa de picadillo	Lentejas c/verduras	Arroz con pollo	Crema de zanahoria	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Filete de pollo con ensalada	Tortilla de queso con tomate aliñado	Cinta de lomo con ensalada	Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN					Fruta de temporada		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
Energía (kcal)	743,56	647,01	715,25	733,87	665,96	701,13	
Lípidos (g)	21,04	24,42	31,53	25,96	18,18	24,23	
Proteínas (g)	34,48	33,69	32,19	32,13	30,85	32,67	
Carbohidrato(g)	106,47	73,48	77,62	95,64	94,85	89,61	
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz Milanesa	Marmitako	Garbanzos estofados	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Filetes rusos a la plancha c/ensalada		
GUARNICIÓN					Fruta de temporada		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
Energía (kcal)	831,89	741,57	563,06	774,23	620,77	706,30	
Lípidos (g)	35,54	25,42	16,03	26,48	23,01	25,30	
Proteínas (g)	30,72	29,73	28,53	33,20	32,41	30,92	
Carbohidrato(g)	99,59	100,30	74,44	102,05	70,60	89,39	
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas c/arroz	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa a la cazadora	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada		
GUARNICIÓN					Fruta de temporada		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
Energía (kcal)	649,92	680,39	649,36	694,78	686,67	672,23	
Lípidos (g)	20,75	23,89	31,24	22,61	32,39	26,18	
Proteínas (g)	26,10	35,11	17,20	32,87	27,02	27,66	
Carbohidrato(g)	93,27	81,45	75,40	92,87	72,78	83,15	
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03			
PRIMER PLATO	Macarrones con pisto	Garbanzos guisados	Patatas con costillas	<b>DÍA DE ANDALUCÍA</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Hamburguesa a la plancha c/verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes				
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
Energía (kcal)	747,59	812,23	606,02			721,95	
Lípidos (g)	18,86	26,48	21,61			22,32	
Proteínas (g)	43,40	43,20	28,21			38,27	
Carbohidrato(g)	101,04	102,05	74,35			92,48	

**CONSEJO DE FEBRERO**

Una vida saludable empieza desde el interior



**MEDIA MENSUAL**



\*Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

\*Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

\*Se emplea aceite de oliva y girasol

\*Postre lácteo de NESTLÉ

\*La comida va acompañada de agua.

\*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

\*Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales

\*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

\*Nutricionista: Gloria Espino

\*Nº asociada: 3075





	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO					Crema de verduras
SEGUNDO PLATO					Filete de cerdo
GUARNICIÓN					con ensalada
POSTRE					Leche / Fruta
PAN					Pan blanco
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Pimientos asados rellenos de pollo	Salteado de pavo con verduras	Brócoli rehogado	Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO	Mejillones al vapor		Cazón en adobo	Tortilla francesa	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Guisantes con jamón	Crema de zanahoria	Noodles caseros de calabacín y gambas	Rolls vegetales con aguacate y atún	Berenjenas rellenas de jamón y queso
SEGUNDO PLATO	Filetes de abadejo al horno	Filete de ternera a la plancha			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Pisto manchego con huevos escalfados	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga	Crema de verduras Merluza al horno	Escalivada con filetes de melva sobre pan de ajo	Sopa de fideos Tortitas de verduras
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03
PRIMER PLATO	Sopa de letras	Menestra de verduras	Judías verdes salteadas	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patatas y verduras	Dorada al horno	Pechuga de pollo		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO		

### SUGERENCIAS DE RECETA

**Pimientos rellenos:** preparar un salteado de verduras con pollo. Añadir alguna salsa casera (de tomate, leche evaporada, de manzana...). A continuación rellenar los pimientos y podemos terminar con una capa de salsa y encima un huevo de codorniz. Finalmente hornear a 180°C durante 30 minutos.



**Noodles de calabacín con gambas:** ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y añadimos ajo y pimiento picado. Cocinamos todo durante un par de minutos removiendo constantemente. Añade las gambas peladas a la sartén y sigue removiendo durante unos 3 minutos aproximadamente. Una vez estén cocinadas agrega el vino blanco y el zumo de limón a la sartén, y deja que reduzca bastante (asegurar de evaporar todo el alcohol). Finalmente añade las tiras de calabacín que previamente has loncheado con la ayuda de un mandelina, y remueve durante unos 2 minutos más. Termina sazonando con sal, pimienta y un poco de perejil.



**Tortas de verduras:** 1 calabacín, 3 zanahorias, 1 cebolleta, 1 ajo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharas de harina y especias al gusto. Se lavan, pelan y cortan todas las verduras. Batimos los huevos y agregamos a las verduras, junto con la harina y las especias. Mezclamos hasta homogeneizar los ingredientes y damos la forma deseada. En un sartén un poco de aceite, doramos por ambas partes.





Tras revisar los siguientes menús del mes de febrero del 2019:

- basal
- sin glúten
- sin lactosa
- sin frutos secos
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:	Por parte de la nutricionista:
D/ fña.	Gloria Espino (nº asociada 3075)
Fecha y firma:	Fecha y firma:

Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco
Fecha y firma:

