

**Menú del Comedor Ecológico**

Semana del 21 al 25 de Febrero



Objetivos del Mes:

“Hablar bajo en el comedor” y

“Respetar a los Compañeros – Compañeras y Cuidadores-Cuidadoras”

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>  Inglés Francés	Sopa de pollo con Fideos. Chicken noodle soup. Soupe poulet et nouilles	Potaje de Judías Pintas. Beans soup. Soupe de fèves.	Estofado Ternera Verduras. Beef stew with vegetables Ragoût de boeuf aux légumes.	Cazuela de Fideos. Bowl of Noodles. Bol de nouilles.	Surtido de Fiambres Caseros Assorted homemade sausages Assortiment de charcuterie maison
<b>2º PLATO</b>  Inglés  Francés	Pez Espada a la plancha con arroz tres delicias. Swordfish steak with rice three delights.  Pavé d'espardon avec riz trois délices.	Lomo adobado a la plancha con ensalada de patata, tomate y atún. Grilled marinated tenderloin with potato salad, tomato and tuna. Filet soumis à la planche avec salade de pomme de terre, tomate et thon	Bacalailas con ensalada.  Fish salad  Poisson avec salade	Filete de lomo con tomate.  Tenderloin with tomato  Filet à la tomate	Tortilla patatas y salmorejo  Omelette and salmorejo  Omelette et Salmorejo
<b>POSTRE</b>  Inglés Francés	Naranja  Orange Orange	Pera  Pear Poire	Platano  Banane Banane	Macedonia de frutas  Fruit Salad Salade de Fruits	Manzana  Apple Pomme

**Consejos Nutricionales del Mes:** “Las legumbres, aportan una cantidad y calidad de nutrientes muy importantes para nuestro organismo. Son de origen vegetal y nos brindan la mayor cantidad de proteínas. Junto con los cereales, podemos decir que las legumbres son el otro pilar que permite alimentar a la población mundial. Una dieta con una buena proporción de legumbres, resulta baja en grasas, muy nutritiva, rica en fibra y con una efectiva protección ante enfermedades cardiovasculares y la obesidad. El cultivo de legumbres resulta ser muy beneficioso para el cuidado del medio ecológico. En estos tiempos de tanta contaminación y polución ambiental, su cultivo favorece la fijación del nitrógeno en la tierra, y por lo tanto enriquece los campos para posteriores siembras y para alimentar al ganado. Al grupo de las legumbres pertenecen: la alfalfa, alubias o porotos, guisantes o arvejas, judías verdes, frijoles, lentejas, garbanzos, habas, lupinos, soja (con isoflavonas, compuesto altamente antioxidante), cacahuets.”

