

# FEBRERO

## COLEGIO ANTAMIRA

	<b>1</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	<b>2</b>	PAELLA SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS PAN, YOGUR PAELLA (RICE DISH) CHICKEN SAUSAGES WITH FRENCH FRIES BREAD, YOGOURT	<b>3</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA SAUTEED GREEN BEANS TUNA OMELETTE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	KCAL	676				
	<b>6</b>	ESPIRALES NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA SPIRAL WITH NAPOLITAN SAUCE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	<b>7</b>	GUISANTES REHOGADOS ESCALOPE DE CERDO CON CHAMPIÑONES PAN, FRUTA Y LECHE SAUTEED PEAS BREADED CHICKEN WITH MUSHROOM BREAD, FRUIT AND MILK	<b>8</b>	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA STEWED LENTILS CHICKEN DRUMSTICKS WITH STEWED POTATOES BREAD, FRUIT	<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		
	<b>13</b>	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE PAN, FRUTA PUMPKIN CREAM SOUP HAM OMELETTE WITH TOMATE SALAD BREAD, FRUIT	<b>14</b>	SOPA MINISTRONE ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO PAN, FRUTA MINISTRONE SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	<b>15</b>	MACARRONES A LA BOLONESA ATÚN AL HORNO CON TOMATE PAN, YOGUR MACARONI WITH BOLONESE SAUCE ROAST TUNA WITH TOMATO SAUCE BREAD, YOGOURT	<b>16</b>	MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA MIXED VEGETABLES CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	<b>17</b>	GARBANZOS ESTOFADOS BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA EN ALMIBAR STEWED CHICKPEAS COD FRITTERS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT IN SYRUP SAUCE	KCAL	661
	<b>20</b>	CREMA DE VERDURAS FILETES RUSOS CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA VEGETABLES CREAM SOUP BREADED VEAL FILLET WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	<b>21</b>	LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR LENTILS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT	<b>22</b>	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO CON SALSAS DE GUISANTES PAN, FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE SOLE FILLET WITH PEAS SAUCE BREAD, FRUIT	<b>23</b>	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS PAN, FRUTA Y LECHE SAUTEED GREEN BEANS WITH BACON ROAST LEMON CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT AND MILK	<b>24</b>	CODITOS CARBONARA MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA PASTA WITH CARBONARA SAUCE BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	KCAL	672
<b>27</b>	ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRIED EGG RICE HAMBURGER 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 TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, YOGUR CARROT CREAM SOUP HAM OMELETTE WITH SALAD BREAD, YOGOURT	 <p>Descárgate noticias con buen sabor de boca en <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a></p>		KCAL	691			
				Hidratos (g)	91							
				Proteínas(g)	24							
				Lípidos(g)	24							

Mévil elaborado por el Departamento de Nutrición de 

## 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)

