



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, zanahoria, olivas **02**  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón  
Fruta  
  
CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **03**  
**Macarrones integrales italiana**  
con tomate y queso  
**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **04**  
**Potaje de garbanzos**  
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta  
  
CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

**Ensalada valenciana con queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Yogur  
  
CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **06**  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
con tomate triturado, calabacín y ajo  
**Muslo de pollo al estilo criollo**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**  
**LENTEJAS ECO de la huerta**  
con zanahoria, cebolla y calabacín  
**Sabroso de merluza**  
Fruta  
  
CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **10**  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos  
**Alitas de pollo rustidas**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **11**  
**Vichyssoise**  
crema de patata y puerro  
**Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **12**  
**Alubias a la jardinera**  
con calabaza y puerro  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta  
  
CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **13**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo en salsa mery**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**  
**Crema de calabacín con queso**  
**Crispy chicken**  
hamburguesa de pollo rebosada  
Fruta  
  
CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Estofado de LENTEJAS ECO campesinas**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón  
**Tortilla de patata**  
Fruta  
  
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **18**  
**Arroz de invierno con setas y zanahoria**  
con hortalizas  
**Filete de merluza al limón**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Pollo al horno con patata especiada. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **19**  
**Garbanzos camperos**  
con hortalizas  
**Lomo adobado con estragón al estilo francés**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Revuelto de espinacas y tosta con aguacate. Fruta

**Ensalada completa con queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Fideuá gandiense**  
con pescado y marisco  
Fruta  
  
CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Bacalao rebosado**  
Fruta  
  
CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **24**  
**Alubias a la hortelana**  
con hortalizas  
**Muslo de pollo a la cazadora**  
con champiñón, pimientón rojo y puerro  
Fruta  
  
CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **25**  
**Macarrones ECO con tomate y champiñón**  
con queso  
**Rustidera de abadejo**  
al horno  
Fruta  
  
CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta

**Ensalada de los Alpes** **26**  
lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas  
**Crema Leipziger**  
crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria  
**Longanizas Bávaras con Chucrut**  
al horno  
**Yogur Hansel y Gretel**  
yogur artesano  
**CENA: Consomé y pescado azul al horno.**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **27**  
**Garbanzos con verduras**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta  
  
CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



**SABÍAS QUE**

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

**CONSEJOS SALUDABLES**

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Valor nutricional**  
(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3305kj		
790kcal	38.9g	12.3g
	14.9g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
76g	8.2g	27.7g
		2.5g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	<b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limon</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Pollo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	<b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> Fruta	<b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas de ave en salsa con col cocida</b> al horno <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con jamón serrano</b> Postre de soja	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>20</b> <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Verduras asadas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno Postre de soja	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**lunes** 02

**Crema de patata**  
**Paleta de york y queso**  
Fruta

**martes** 03

**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta

**miércoles** 04

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**jueves** 05

**Arroz hervido**  
**Pollo en su jugo**  
Yogur natural

**viernes** 06

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

09

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta

10

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo rustido**  
Fruta

11

**Crema de patata**  
**Paleta de york**  
Fruta

12

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla francesa**  
Fruta

13

**Arroz blanco al horno**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
Fruta

16

**Crema de patata**  
**Pollo en su jugo**  
Fruta

17

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla francesa**  
Fruta

18

**Arroz hervido**  
**Filete de merluza al limón y romero**  
Fruta

19

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Paleta de york y queso**  
Fruta

20

**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Huevo duro con queso**  
Fruta

23

**Arroz blanco al horno**  
**Filete de merluza al caldo corto**  
Fruta

24

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

25

**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Pavo en su jugo**  
Fruta

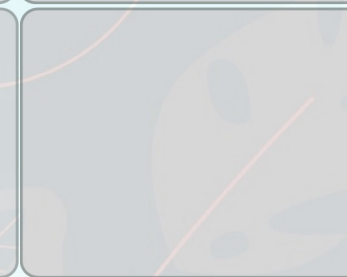
26

**Crema de patata**  
**Pollo al limón**  
Yogur natural

27

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla francesa**  
Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>20</b> <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Huevo duro con queso</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ Ensalada de los Alpes lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno ★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	<b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	<b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> Fruta	<b>26</b> Ensalada de encurtidos lechuga, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>05</b> olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> 🍄 <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>20</b> olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Huevo duro con queso</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	🌟 <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno 🌟 <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y puerro <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimientón rojo y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>05</b> olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>20</b> olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Huevo duro con queso</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ Ensalada de los Alpes lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno ★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>02</p> <p><b>Crema de patata</b> <b>Paleta de york y queso</b> Fruta</p>	<p>03</p> <p><b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta</p>	<p>04</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>	<p>05</p> <p><b>Arroz hervido</b> <b>Pollo en su jugo</b> Yogur natural</p>	<p>06</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta</p>
<p>09</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta</p>	<p>10</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta</p>	<p>11</p> <p><b>Crema de patata</b> <b>Paleta de york</b> Fruta</p>	<p>12</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>	<p>13</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta</p>
<p>16</p> <p><b>Crema de patata</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta</p>	<p>17</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>	<p>18</p> <p><b>Arroz hervido</b> <b>Filete de merluza al limón y romero</b> Fruta</p>	<p>19</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Paleta de york y queso</b> Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Huevo duro con queso</b> Fruta</p>
<p>23</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta</p>	<p>24</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta</p>	<p>25</p> <p><b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Pavo en su jugo</b> Fruta</p>	<p>26</p> <p><b>Crema de patata</b> <b>Pollo al limón</b> Yogur natural</p>	<p>27</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b></p> <p><b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas</p> <p><b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno</p> <p><b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Lomo asado</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>05</b> olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro con hortalizas</b> al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>20</b> olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Verduras asadas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ Ensalada de los Alpes lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno ★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Patata al horno con especias</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Magro salteado</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>MACARRONES INTEGRALES italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Ensalada valenciana</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo al horno</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo rustido</b> Fruta	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> <b>Filete de abadejo al vapor</b> Fruta	<b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Lomo al horno</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	. <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> <b>campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	. <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> Fruta	<b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Yogur	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Yogur	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y puerro <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Yogur	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Yogur	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Yogur	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimientón rojo y puerro Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Yogur



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	. <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> <b>campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	. <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Champiñón al ajo</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Salteado campestre</b> Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Pisto mallorquín con guarnición de arroz</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y puerro <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Alcachofas al limón</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Verduras asadas</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Hamburguesa falafel al horno</b> ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	. <b>05</b> <b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Sabroso de merluza</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebosada Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> <b>campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	. <b>20</b> <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebosado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones ECO con tomate y champiñón</b> con queso <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas ★ <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ <b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno ★ <b>Yogur Hansel y Gretel</b> yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Salteado de magro a la santanderina</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>05</b> olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>20</b> olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Huevo duro con queso</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ Ensalada de los Alpes lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Lomo en salsa de hortalizas</b> al horno ★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas <b>02</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <b>04</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, espinaca y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con jamón serrano</b> Postre de soja	Lechuga, lombarda, olivas <b>06</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>09</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Aлитas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>11</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino <b>17</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>18</b> <b>Arroz de invierno con setas y zanahoria</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>20</b> <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b> <b>Verduras asadas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>23</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b> <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	<b>26</b> ★ <b>Ensalada de los Alpes</b> lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Longanizas de ave en salsa con chucrut de col</b> al horno Postre de soja	Lechuga, zanahoria, pepino <b>27</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta



## SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

## CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>				
<p>2 Crema de patata Jamón serrano y queso Postre permitido</p>	<p>3 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido</p>	<p>4 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>5 Arroz hervido Lomo asado Postre permitido</p>	<p>6 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Postre permitido</p>
<p>9 Crema de patata Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas Postre permitido</p>	<p>11 Crema de patata Jamón serrano y queso Postre permitido</p>	<p>12 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>13 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido</p>
<p>16 Crema de patata Pollo en su jugo Postre permitido</p>	<p>17 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>18 Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Postre permitido</p>	<p>19 Crema de patata Jamón serrano y queso Postre permitido</p>	<p>20 Pasta hervida Huevo duro con queso Postre permitido</p>
<p>23 Arroz blanco al horno Filete de merluza al caldo corto Postre permitido</p>	<p>24 Crema de patata Muslo de pollo al horno Postre permitido</p>	<p>25 Pasta hervida Pavo en su jugo Postre permitido</p>	<p>26 Crema de patata Pollo al limón Postre permitido</p>	<p>27 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido</p>

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Pasta



Arroz



Fruta



Lácteo sin azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

**Productos de temporada** En nuestro menú de febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

Este mes probamos un arroz con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos. ¿Te apetece?

## Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!



# FEBRERO

**irco**  
alimentar cuidando

## MUERDE Y DISFRUTA



**Ensalada de los Alpes**  
(ensalada con encurtidos)

**Crema Leipziger**  
(crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria)

**Longanizas Bávaras con chucrut**  
(al horno)

**Yogur Hansel y Gretel**  
(yogur artesano)



**ABJota**, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



[ircosl.com](http://ircosl.com)