



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas **02**
Crema arcoiris
 crema de zanahoria y remolacha
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada
CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **03**
Macarrones integrales a la italiana
 con tomate y queso
Filete de merluza en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **04**
Potaje de garbanzos con verduras
 con patata, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada
CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz del senyoret
 con merluza y marisco
 Yogur
CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **06**
LENTEJAS ECO con sofrito de verduras
 con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Cazuela de pavo con verduras
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **09**
Vichysoisse tradicional
 crema de patata y puerro
Lomo en salsa al toque de pimienta
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **10**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo al estilo cajún
 al horno con especias
 Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **11**
Alubias de la huerta
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Macarrones toscana
 con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso
Albóndigas de merluza en salsa
 al horno con salsa de zanahoria y cebolla
 Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**
Garbanzos a la hortelana
 con verduras
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada
CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
LENTEJAS ECO a la jardinera
 con cebolla, zanahoria y calabacín
Crispy chicken
 pollo rebozado
 Fruta de temporada
CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

Ensalada valenciana con atún
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Macarrones gratinados con salsa boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta de temporada
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **18**
Polleta de alubias estofadas
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
CENA: Verduras gratinadas y pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **19**
Crema de brócoli
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Guisado de magro en salsa
 al horno con verduras
 Fruta de temporada
CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **20**
Arroz con salsa de tomate
Salmón en salsa de puerros
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **23**
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
 con patata, zanahoria y cebolla
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada
CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Macarrones a la siciliana
 pisto de verduras, aceitunas negras y tomate
Alitas de pollo a la cazadora
 al horno con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta de temporada
CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta

Ensalada con encurtidos
 Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos
Crema Leipziger
 crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria
Longanizas con chucrut
 al horno con salsa de cebolla y col
 Yogur
CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Rustidera de abadejo
 al horno con patata dado
 Fruta de temporada
CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	3271kj	Grasas	12.3g	ACS	13.7g
816kcal	37.1g	6.7g	29.9g	Proteínas	2.5g
Hidratos de Carbono	8.1g	Proteínas	29.9g	Sal	2.5g