

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, maíz, olivas <b>1</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>2</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b></p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza con colinosa</b></p> <p>al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>7</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>8</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>9</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>14</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>15</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>16</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>19</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>22</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>26</b></p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>29</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	

**Actividades did@ctiX**

**¿Sabías que las abejas...?**

**"Te quiero como eres"**

**14 febrero**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.