



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino ⁰²</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⁰³</p> <p>Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁴</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁵</p> <p>manzana</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Filete de abadejo al pimentón</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁶</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín</p> <p>Pollo rustido al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas ⁰⁹</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria ¹⁰</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ¹¹</p> <p>Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹²</p> <p>Garbanzos juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas ¹³</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmon en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁶</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crunchy de pollo pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria ¹⁸</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo, cebolla y tomate</p> <p>Filete de merluza al caldo corto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz ¹⁹</p> <p>Olleta de alubias con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha ²⁰</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz ²³</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino ²⁴</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>²⁵</p> <p>★ Ensalada de los Alpes con encurtidos</p> <p>★ Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>★ Longanizas Bávaras con Chucrut al horno con salsa de cebolla</p> <p>★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano</p> <p>CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²⁶</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verdura de temporada al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada crujiente y guiso de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ²⁷</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta</p>



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera.

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!!

- eco Ingredientes ECO
- Fruta De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

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.