

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas <b>1</b> <b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>2</b> <b>Fideos a la cazuela con verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>5</b> <b>Sopa cubierta con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas a la jardinera</b> carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>6</b> <b>Arroz viudo</b> con verduras <b>Filete de abadejo a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>7</b> <b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>8</b> <b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b> <b>Merluza rebozada</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>9</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Crema de coliflor con queso</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>13</b> <b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>14</b> <b>Espirales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>15</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>16</b> <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Arroz a banda</b> con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Cazuela de lentejas hortelana</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Hummus con tosta <b>21</b> <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>22</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Alitas de pollo a la miel</b> Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas <b>23</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>26</b> <b>Crema parmentier</b> <b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Gulash de pavo</b> al horno con salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>28</b> <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta	<b>29</b> <b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	

**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.