



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y remolacha</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>04</b></p> <p><b>Guisado de alubias con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>06</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>07</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>10</b></p> <p><b>Cazuela de garbanzos hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limon</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos <b>12</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>14</b></p> <p><b>Estofado de alubias campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacin</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha <b>20</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos <b>26</b></p> <p><b>Arroz viudo con verduras de temporada</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>

### Sabías que:

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un día delicioso!

**FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:** manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

### Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- 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 es apto para personas con intolerancia a la lactosa o intolerancia al gluten que contiene los ingredientes más comunes en la población (REI) (leche, huevo, soja) y se dirige a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.