



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacin</p> <p>Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 18</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</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 105/2017), siempre y cuando se dirija 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.

