



# Aventuras



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, pepino <b>03</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Cazuela de pavo con hortalizas</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>04</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b> <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>06</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Magro salteado</b> Fruta	Lechuga, maíz, pepino <b>07</b> <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno Fruta
Lechuga, remolacha, olivas <b>10</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Filete de abadejo al limon</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo rustido</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>12</b> <b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>13</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Filete de merluza a la gallega</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>14</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Cazuela de pavo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta
<b>Festivo</b> <b>17</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>18</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo en salsa española</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>19</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha <b>20</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Magro salteado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b> <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta
Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>24</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta	Lechuga, remolacha, olivas <b>25</b> <b>Crema mediterránea</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino <b>26</b> <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno Fruta	<b>27</b> <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b> <b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b> <b>Pollo al limón</b> Fruta

## 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 ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con intolerancia a la lactosa o intolerancia al limon. Este menú contiene los alérgenos más comunes en la población (REI 1109/2017) salvo el limon 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 alérgenos que componen los platos servidos.