



Aventuras



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de pavo con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>05</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Coditos italiana con tomate y queso</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 calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Nachos con hummus 12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>ecor MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>ecor 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 calabaza, cebolla y puerro</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Rollito de primavera con verduras estilo juliana</p> <p>Pad Thai Tailandés con pollo, salsa de soja y hortalizas</p> <p>Flan del dragón flan de vainilla</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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas que no consumen cerdo o intolerancia al gluten. Este menú contiene los alérgenos más comunes en la población (REGLA 2017/2018) 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.

