



Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de febrero son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas de temporada del mes de febrero son: acelgas, alcachofas, brócoli, calabaza, col, coliflor, escarola, espinaca, puerro, zanahoria.

El yogur natural se servirá con azúcar o sin azúcar a petición del centro educativo. El yogur natural azucarado contiene < 12,3g azúcares/ 100g

3	4	5	6	7
FIDEOS PAYESES (1,3)	CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS PINTAS	SOPA DE "BULLIT" (1,3) (con pasta integral)	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LIMANDA AL HORNO CON SALSAS VERDE (4)	"BULLIT MALLORQUÍ"	GALLINETA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	ESCALOPE CASERO DE LOMO (huevo, pan rallado) (1,3)
ENSALADA CON ACEITUNAS (romana, iceberg, tomate)	ARROZ SALTEADO	Pollo, judía verdes, zanahoria, patata	ENSALADA CON MAÍZ (romana, hoja de roble, tomate, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
10	11	12	13	14
ESPIRALES A LA CARBONARA (cebolla, bacon, nata) (1,3,6,7)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	CREMA DE COLIFLOR	ESTOFADO DE GARBANZOS CON ACELGAS	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)
PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4)	LOMO A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,9)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7,12)	MERLUZA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)
ENSALADA CON TOMATE CHERRY (romana, zanahoria, tomate cherry)	ENSALADA CON MAÍZ (romana, hoja de roble, tomate, zanahoria)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo de atún con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta
17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	"ARRÒS BRUT"	CREMA DE GUISANTES	LASAÑA DE CARNE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	GALLINETA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	ESTOFADO DE POLLO	LIMANDA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)
ENSALADA CON MAÍZ (romana, hoja de roble, tomate, zanahoria)	CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PATATA PANADERA	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (romana, iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Crema de verduras y pavo a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa de zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con verduras y patata / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CALABAZA	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	No lectivo
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (1,12)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	
ENSALADA CON ATÚN (romana, iceberg, tomate, zanahoria) (4)	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS	ENSALADA CON MAÍZ (romana, hoja de roble, tomate, zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz de pescado y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la crema con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y pollo / Fruta	

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Llet 8: Frutos seos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes