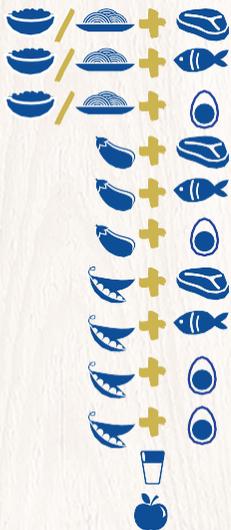


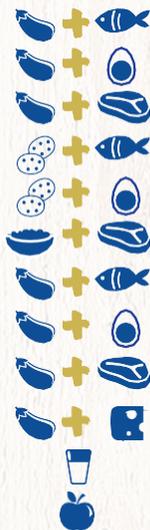
Recomendaciones para la cena

Os sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar una dieta equilibrada. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

COMIDA



CENA



Este mes

El Carnaval es una festividad con recetas típicas de esta época del año. Si clicáis encima la imagen encontrareis recetas como: huevos a la mojiganga, panascarutas, camitas de acelgas, crespillos carnavaleros... ¡Aprovechad para comer y gozar estos días en familia!



Podéis encontrar actos en los diferentes barrios de la ciudad, no os perdáis el carnaval infantil.

Animaos a celebrarlo en familia!

10 meses causas

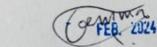
¡Las lenguas son un tesoro!

La diversidad lingüística se ve amenazada cada vez más y, de mediana, cada dos semanas una lengua desaparece y, con ella, también lo hace un patrimonio cultural.



Sello dietista

SERHS FOOD



Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal) **P** Proteína
H Hidratos de carbono **L** Lípidos

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES									
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>										<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>										<p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maíz y soja (SO)</p>										<p>Espirales (G) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (G,L)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>										<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>									
INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Yogurt (L)					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.															
583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29										
LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES									
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p>										<p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Tortilla de espinacas (H)</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>										<p>Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p>										<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>										<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p>									
INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Yogurt (L)					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.															
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	585	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	724	58	30	31										
LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES									
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>										<p>Sopa de verduras (G,H*)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p>										<p>Arroz con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p>										<p>Judías pintas guisadas (S)</p> <p>Tortilla de patatas (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>										<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p>									
INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Yogurt (L)					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.															
631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29										
LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES									
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p>										<p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p>										<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>										<p>Judías blancas guisadas (S)</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p>																			
INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.	INF.	Yogurt (L)					PRI.	INF.	Fruta de temporada					PRI.																						
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37																		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:

INF. (3-8 AÑOS)

PRI.: (9-12 AÑOS)

Naranja: Energía (Kcal)

Azul: hidratos de carbono (g)

Rojo: proteínas (g)

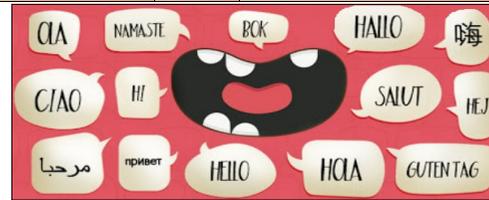


MENÚ FEBRERO 2024



SIN CERDO

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



JUEVES												VIERNES													
1												2													
<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>												<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>													
INF.	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34	INF.	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES												VIERNES													
5												9													
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>												<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>													
INF.	583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	INF.	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES												VIERNES													
12												16													
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>												<p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>													
INF.	597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	INF.	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES												VIERNES													
19												23													
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>												<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>													
INF.	631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	INF.	611,4	84	16	24	827	111	19	34
LUNES												VIERNES													
26												26													
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>												<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>													
INF.	607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	INF.	602	73	16	27	804	101	21	34
LUNES												VIERNES													
26												26													



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO





MENÚ FEBRERO 2024



SIN CARNE

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



JUEVES				VIERNES											
1				2											
Espirales con salsa de tomate				Lentejas guisadas con verduras											
Colas de rape al horno				Filete de merluza al horno											
Lechuga, olivas y maiz				Variedad de ensaladas											
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.						
689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
5				6				7				8				9																							
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduras de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajá con patata				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Tortilla francesa				Colas de rape a la marinera																							
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maiz y soja				Lechuga, tomate y olivas				Lechuga, zanahoria y maiz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
583	76	24	20	840	110	18	36	562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21	661	76	24	29

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
12				13				14				15				16																							
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva																							
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas				Croquetas de bacalao				Merluza al horno a la naranja				Albondigas de merluza con salsa de tomate																							
Lechuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	790	70	36	41	601	68	15	31	749	86	26	34	593	54	28	30	624	58	30	31

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
19				20				21				22				23																							
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Sopa de verduras				Arroz con verduras				Judías pintas guisadas				Coliflor i patata con aceite de oliva																							
Filete de merluza al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patata				Salmón al horno																							
Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas				Lechuga, tomate y maiz				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y zanahoria																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
631	85	28	20	792	99	36	29	590	70	28	17	670	80	26	26	611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																					
26				27				28				29				26																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				CARNIVAL																					
Fingers de pescado				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso																									
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maiz																									
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																		
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
* FACILE ALTO QUERO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ FEBRERO 2024



SIN PESCADO

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		8		9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES LARDERO</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Salsichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
12		13		14		15		16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
19		20		21		22		23	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
26		27		28		29		30	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>CARNIVAL</p>	

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

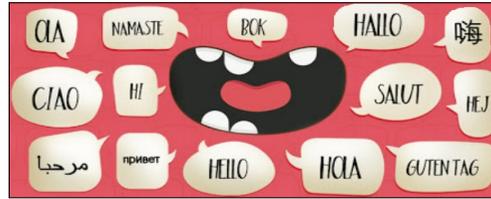


MENÚ FEBRERO 2024



SIN HUEVO

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		8		9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES LARDERO</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
12		13		14		15		16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
19		20		21		22		23	
<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor y patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
26		27		28		29			
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGLUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ FEBRERO 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		8		9	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
12		13		14		15		16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
19		20		21		22		23	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
26		27		28		29		30	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ FEBRERO 2024



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

						JUEVES 1		VIERNES 2	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ FEBRERO 2024



SIN GARBANZOS

JUEVES 1		VIERNES 2		
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				
<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>		
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p> Borracha con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo con pasta </p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Judías blancas con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p></p>

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

				JUEVES		1	2							
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>Espirales (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)</p> <p>Dados de pavo en su jugo</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>							
LUNES		5	MARTES		6	MIÉRCOLES		7	JUEVES		8	VIERNES		9
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Espirales (s/huevo) con espinacas</p> <p>Filete de pavo con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maiz</p> <p>Yogurt</p>			<p>Borraja con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		
LUNES		12	MARTES		13	MIÉRCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Patatas guisadas amb verdure (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>			<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Dados de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>		
MARTES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	JUEVES		22	VIERNES		23
<p>Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Sopa de verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>			<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Coliflor y patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		
LUNES		26	MARTES		27	MIÉRCOLES		28	JUEVES		29			
<p>Acelgas con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>			<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>					

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



JUEVES

1

VIERNES

2

Espirales con salsa de tomate

Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo)

Lechuga, olivas y maiz

Fruta de temporada

Arroz con verduras (s/guisantes)

Filete de merluza al horno

Variedad de ensaladas

Fruta de temporada

LUNES

5

MARTES

6

MIERCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín

Bistec de pollo al horno

Lechuga, zanahoria y pepino

Fruta de temporada

Crema de verduritas (s/guisantes)

Revuelto de huevo

Espirales con aceite y oregano

Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduras (s/guisantes)

Filete de merluza al horno con base de cebolla

Lechuga y maiz

Yogurt



Borraja con patata

Lomo a la plancha

Lechuga, tomate y olivas

Fruta de temporada

Sopa de caldo casero con pasta (G,H*)

Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)

Lechuga, zanahoria y maiz

Fruta de temporada

LUNES

12

MARTES

13

MIERCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

Arroz con salsa de tomate casero

Filete de abadejo al horno

Lechuga, maiz y zanahoria

Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)

Tortilla de espinacas

Lechuga, pepino y olivas

Fruta de temporada

Macarrones con aceite de oliva y oregano

Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo)

Lechuga y zanahoria

Yogurt



Patata y aceite de oliva

Jamoncitos de pollo al horno a la naranja

Lechuga, tomate y olivas

Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva

Dados de ternera con salsa de tomate

Champiñones

Fruta de temporada

LUNES

19

MARTES

20

MIERCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Espirales al estilo italiano

(salsa de tomate casero)

Filete de merluza al horno

Lechuga, olivas

Fruta de temporada

Sopa de verduritas casera (s/guisantes)

Bistec de pollo al horno

Mezcla de setas

Fruta de temporada

Arroz con verduritas (s/guisante)

Filete de pavo a la plancha

Lechuga, tomate y maiz

Yogurt

Macarrones con champiñones

Tortilla de patatas

Lechuga y olivas

Fruta de temporada

Coliflor y patata con aceite de oliva

Lomo al horno en su jugo

Lechuga, pepino y zanahoria

Fruta de temporada

LUNES

26

MARTES

27

MIERCOLES

28

JUEVES

29

Judía verde con patata y aceite de oliva

Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo)

Lazos aliñados con aceite de oliva

Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)

Bacalao al horno

Lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate casero

Tortilla de calabacín

Lechuga y olivas

Yogurt

Espirales con queso

Pollo asado al horno con piña

Lechuga, pepino y maiz

Fruta de temporada



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL

