



Menú General

febrero

de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON MAÍZ	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS	SOPA DE CALDO DE CARNE (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla) (con pasta integral)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata)
ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo)	SALMÓN A LA PLANCHA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA
YOGUR NATURAL o FRUTA	VERDURAS HERVIDAS	FRUTA DE TEMPORADA	CHAMPIÑONES SALTEADOS Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES
Sugerencia de cena: Espirales de lenteja con samfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de calabaza y tortilla con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA DE CALDO DE CARNE (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla) (con pasta integral)	ENSALADA VARIADA (lechugas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, zanahoria, cebolla, patata)	ESCUDELLA FRESCA (judías pintas, judías verdes, cebolla, calabacín, tomate, patata)
MERLUZA AL HORNO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	POLLO ASADO AL LIMÓN	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria) Y PATATA	BOQUERONES ENHARINADOS CASEROS
A LA MALLORQUINA (perejil, espinacas, tomate, patata)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y REMOLACHA
Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con garbanzos y verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ajos tiernos / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro, tomate, espinacas, perejil)	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (con pasta integral)	PURÉ DE ESPINACAS (espinacas, cebolla, puerros, patata)
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	"ARRÒS BRUT" (cebolla, tomate, guisantes, judías, alcachofas, champiñones, carne variada)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil y harina)	"BULLIT MALLORQUÍ" (Pollo, cebolla, patata, judías, zanahoria)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ
Sugerencia de cena: Sopa y merluza con judías y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz integral con samfaina y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Falàfel de garbanzos con salsa y cuscús / Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (cebolla, apio, nabo, guisantes, zanahoria, caldo y canela)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON MAÍZ	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro, tomate, espinacas, perejil)	PURÉ DE COLIFLOR (coliflor, cebolla, puerros, patata)	NO LECTIVO
BACALAO AL HORNO	MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, carne picada)	MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, pimiento, zanahoria y guisantes)	
SALSA DE PIMIENTO, TOMATE Y PATATA PANADERA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA	
YOGUR NATURAL o FRUTA	Sugerencia de cena: Huevos a la plancha con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta	