

Menú General mes de febrero de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de febrero serán: fresas, mandarina de proximidad, naranja de proximidad, manzana, pera, plátano.

La calabaza es de producción ecológica y las hortalizas del menú son de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.



		1	2	3		
6	7	<p>ENSALADA (romana, espinaca, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)</p> <p>ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco campero) (3)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, alcetas, espinacas, calabaza)</p> <p>FILETE DE GALLO ENHARINADO (harina de trigo y harina de garbanzos) (1, 4)</p> <p>ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS</p>	<p>ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)</p> <p>MERLUZA AL HORNO (4, 14)</p> <p>PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1, 3)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON EMPANADO CASERO (1, 3)</p> <p>ENSALADA (romana, collombarda, zanahoria) CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)</p> <p>(cebolla, tomate, alcetas, espinacas, calabaza, aromáticos)</p> <p>MACEDONIA DE FRUTA FRESCA</p>
13	14	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, alcetas, espinacas, calabaza) (1)</p> <p>RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1, 3, 14)</p> <p>ENSALADA (iceberg, collombarda, tomate) CON ACEITUNAS NEGRAS</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)</p> <p>PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)</p> <p>ARROZ SALTEADO</p>	<p>PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6, 7, 9, 12)</p> <p>PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)</p>	<p>ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1, 3, 6, 7)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA (4)</p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, alcetas, espinacas, calabaza)</p> <p>POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA</p> <p>ENSALADA (iceberg, roble, hojas variadas, tomate, zanahoria) CON MAÍZ</p> <p>MACEDONIA DE FRUTA FRESCA</p>
20	21	<p>Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p>FRUTA CÍTRICA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>Sugerencia de cena: Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta</p>	<p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta</p>
27	28					
15	16	<p>FRUTA CÍTRICA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Conejo con cebolla y cuscús con aromáticos / Fruta</p>	<p>Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p> <p>Sugerencia de cena: Conejo con cebolla y cuscús con aromáticos / Fruta</p>	<p>Sugerencia de cena: FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta</p>
22	23	<p>FRUTA CÍTRICA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta</p>	<p>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta</p>	<p>Sugerencia de cena: FRUTA DE TEMPORADA</p>
24						

En febrero, siete capas y un sombrero

Fiesta Escolar

Fiesta Escolar

Leyenda de alérgenos presentes

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