

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
ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)		SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)		ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)
MERLUZA AL HORNO (4,14)		PECHUGA DE POLLO CON EMPANADO CASERO (1,3)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)
PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)		ENSALADA (romana, col lombarda, zanahoria) CON MAÍZ		(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
<i>Sugerencia de cena:</i>		<i>Sugerencia de cena:</i>		<i>Sugerencia de cena:</i>
<i>Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta</i>		<i>Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta</i>		<i>Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta</i>
6	7	8	9	10
ENSALADA (romana, espinaca, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	FILETE DE GALLO ENHARINADO (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA
(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco campero) (3)	ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, hojas variadas, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>
<i>Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta</i>	<i>Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta</i>	<i>Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta</i>	<i>Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta</i>	<i>Quiche variadas / Fruta</i>
13	14	15	16	17
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) Y PATATA	ARROZ DE PEPITA (maíz, tortilla, atún, jamón) (3,4,6)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE QUESO (3,7)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	POLLO AL HORNO AL LIMÓN
ENSALADA (iceberg, col lombarda, tomate) CON ACEITUNAS NEGRAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (romana, escarola, zanahoria)	ENSALADA (iceberg, espinaca, hojas variadas, tomate) CON MAÍZ	CEBOLLA, ZANAHORIA Y PATATA PANADERA
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o MACEDONIA
<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>
<i>Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</i>	<i>Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</i>	<i>Conejo con cebolla y cuscús con aromáticos / Fruta</i>	<i>Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta</i>	<i>Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta</i>
20	21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJAS (1)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	ESTOFADO DE POLLO	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	ENSALADA (romana, col lombarda, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>	<i>Sugerencia de cena:</i>
<i>Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta</i>	<i>Merluza al horno con cebolla, verduras y arroz / Fruta</i>	<i>Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta</i>	<i>Sopa de pasta y tiras de pollo con verduras / Fruta</i>	<i>Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta</i>
27	28			

Fiesta Escolar

Fiesta Escolar

En febrero, siete capas y un sombrero

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: Altramucos 14: Moluscos