

MENÚ - FEBRERO - 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de Calabaza (Puerro, Patatas, Calabaza) 14 Palometa a la plancha con ajito y aceite lechuga y tomates aliñados 4 Yogur/Pan Integral/Agua 2,7	Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, cebolla rehogada) Gallo guisado con tomate frito con lechuga aliñada. 4,6,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Lentejas a la jardinera con Zanahorias Tortilla de Brócolis con ajitos y tomates aliñados 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Guiso de Fideos Entrefinos con verduras (zanahorias, pimientos, puerro, tomate) 2,9,14 Empanadillas de Caballa al horno con Zanahorias Aliñadas (aceite y comino) 1,2,4 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Alubias Blancas estofadas con Zanahorias Tortilla de patatas con cogollos de lechuga aliñados 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	ENSALADA TRADICIONAL (Tomate, Zanahorias, Lechuga, Avellanas) 8,14 Filetes de Pavo plancha especiados con patatas Revolconas (patata, ajo y piméntón) Yogur/Pan Integral/Agua 2,7	Cocido de Garbanzos (cerdo, chorizo y morcilla) Merluza en salsa verde con guisantes con Lechuga variada (escarola lisa, escarola rizada y achicoria) 4,9,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Tiburones con boloñesa de soja texturizada y tomate frito 2,6 Huevos revueltos con Ensalada de lechuga iceberg 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la marinera (almejas, langostinos, calamares) 3,11,14 Tortilla de calabacín con Tomates aliñados 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Puchero Andaluz de fideos entrefinos con zanahorias 2,9 Pringá del puchero (Pollo, Ternera, Cerdo) 9 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	ENSALADA VARIADA (Tomate, Aceitunas, Picatostes, Zanahoria, Lechuga) 2,14 Lentejas guisadas con arroz Yogur/Pan Integral/Agua 2,7	Ñoquis con salsa de tomate 2 Merluza a la plancha con salsa de Zanahorias 4,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Alubias guisadas con calabaza Tortilla Francesa con Coliflor aliñadas 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas estofadas (Zanahorias, pimientos, puerro) Tortilla de Patatas con Aliño de Zanahorias. 1 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua. 2	Espirales de Verduras al ajo 2 Guiso de Salmón con verduras y patatas 4,14 Fruta Fresca/ Pan Blanco/Agua 2	Patatas Guisadas con Carne de Cerdo 14 Huevos a la Plancha con pimientos rojos y verdes aliñados 1 Yogur/Pan Integral/Agua 2, 7	ENSALADA DE LA HUERTA (Queso blanco, nueces, tomate, manzana, lechuga) 7,8,14 Arroz con Salsa de Tomate y Orégano y Limanda guisada 4 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Judías Verdes refritas con ajo y Patatas hervidas 14 Hamburguesas de ternera a la plancha con Brócolis Aliñados 6,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua .2
LUNES 27	MARTES 28			
Macarrones en Salsa de Tomate (Tomate, zanahoria, Cebolla) 2 Merluza al Horno con Verduras asadas (calabacín, pimientos, cebolla) 14,4 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Alubias Estofadas (zanahorias, Puerro, Pimientos, Ajo) Jamoncito de Pollo especiado (especias, vino blanco) Salteado de Champiñones 14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2			

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES

14 SULTITOS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENA - FEBRERO - 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Carrillada con patatas, zanahorias y guisantes guisados	Salteados de espárragos al ajito con huevos rotos Pas/picos	Pollo al limón Crema de calabacín y queso fresco Pan/Picos
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alitas de pollo a la plancha y coliflor aliñada Pan/picos	Berenjenas rellenas con soja texturizada, verduras y queso mozarella Pan/picos	Pisto con huevo cuajados Pan/picos	Serranito de lomo Gazpacho	Acedía a la plancha Pimientos de colores aliñados Pan/picos
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Medallones de solomillo en salsa con patatas Tiritas de zanahorias	Ensalada César de brócolis RECETA	Boquerones fritos con tomates cherrys aliñados	Tortilla de patatas Ensalada de espinacas babys, tomate, zanahorias y queso fresco	Conejo asado con patatas Pepinos aliñados
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Montaditos vegetal de caballa; Filetes de caballa, lechuga, tomate, cebolla y mahonesa	Huevos pasado por agua Ensalada al gusto Pan/Picos integrales	Aliño de legumbres; <u>Ensalada garbanzos "deluxe"</u> A los garbanzos cocidos añádeles queso de cabra, brotes tiernos de lechuga, tiras de pollo y picatostes. Aliña con miel y mostaza (OPCIONAL) Usa de topping nueces picadas.	Revuelto de champiñones con gambitas Pan/Picos	Tarbinas de bacalao Cogollos de lechuga aliñados
LUNES 27	MARTES 28	<p style="text-align: center;">¿PORQUÉ DEBEMOS PRIORIZAR LOS CEREALES INTEGRALES?</p> <p>Cada grano de cereal está compuesto por tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pericarpio, el envoltorio del grano (color parduzco); Contiene gran cantidad de vitaminas, las fibras y nutrientes. Endospermo, el cuerpo principal del grano, que contiene los glúcidos, las proteínas y algunos minerales. Germen, la parte interior del grano, la más pequeña, que contiene muchos micronutrientes. <p>Cuando el grano conserva sus tres partes estamos ante un cereal de grano completo, mientras que si es refinado se quitan el pericarpio y el germen (solo conserva el endospermo).</p> <p>Este es el motivo por el que los cereales refinados son de color blanco, ya que han perdido el color marrón del pericarpio.</p>		
Cachopo "Asturiano" (filetes de ternera, jamón y queso) Palitos de zanahorias	Ensalada de gambas combinada con espinacas y/o lechuga, huevo duro, tomates cherry y sémola Pan/picos			



DATO INFORMATIVO DEL COMEDOR:

- ◇ Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas de temporada diferentes.
- ◇ Para todas las comidas crudas y cocinadas utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ◇ Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.