

MENÚ BASAL FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco Y crustáceos) - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. pescado, crustáceos, moluscos, gluten	4 - POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ (zanahoria, cebolla, arroz y pollo) - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	5 - CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, patata y calabacín) - MERLUZA EN SALSA VERDE (pescado blanco, fumet, harina de trigo, guisantes, perejil, espárragos y cebolla) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA Pescado, gluten y lactosa	6 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON PISTO DE VERDURAS (macarrones de lenteja roja, calabacín, pimiento, berenjena, cebolla y tomate) - TIRAS DE PECHUGA DE POLLO EMPANADAS CON ENSALADA (harina de trigo, huevo, tomate, lechuga, y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. gluten, huevo	7 - PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, tomate, magro de cerdo en adobo, pimiento rojo y verde) - SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo). - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. pescado y lactosa
10 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	11 - POTAJE DE LENTEJAS (lentejas, judías verdes, zanahoria, cebolla y magro de cerdo) - BACALAO AL HORNO CON TOMATE CON ENSALADA (pescado blanco, cebolla, pimiento rojo y tomate frito casero, lechuga, tomate en trozos y zanahoria rallada y huevo duro). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, huevo y lactosa	12 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	13 - COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (harina de trigo, leche, mantequilla, queso pasteurizado) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, lactosa y gluten	14 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN Y HUEVO DURO. (ajo, jamón, huevo duro). - TERNERA A LA JARDINERA (cebolla, zanahoria, guisantes, patata, tomate) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Huevo, lactosa
17 - CREMA DE VERDURAS (puerro, calabacín, zanahoria y espinacas) - FILETE DE LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA (harina de trigo, huevo, pescado blanco, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, huevo y pescado	18 - POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO (cebolla, zanahoria, pollo) - TORTILLA FRANCESA CON TAQUITOS DE JAMÓN DE YORK Y ENSALADA (Huevo, jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Huevo y lactosa	19 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, gluten	20 - MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (macarrones, calabacín, cebolla, pimiento verde, berenjena) - SALMÓN CON VELOUTÉ DE PESCADO Y VERDURAS (harina de trigo, cebolla, zanahoria y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. pescado, gluten	21 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, tomate y judías verdes) - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS (cebolla, pollo, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa
24 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, mantequilla, queso pasteurizado). - MERLUZA A LA MARINERA CON ENSALADA (cebolla, tomate, gambas, huevo duro, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Lactosa, gluten, pescado, huevo	25 - ARROZ A LA CUBANA (arroz, huevo a la plancha, tomate frito) - POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (contramuslos de pollo, ajo, lechuga, tomate y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	26 - POTAJE DE GARBANZOS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, zanahoria, magro de cerdo) - FILETE DE TRUCHA ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS (cebolla, patatas, pimiento rojo y pimiento verde) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA) Lactosa, pescado	27 - CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerro, calabacín y patata) - SAN JACOBO CON ENSALADA (harina de trigo, jamón de york, queso pasteurizado, huevo, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, huevo, lactosa	28 - ALUBIAS SALTEADAS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, berenjena, zanahoria, judías blancas). - CARCAMUSAS (magro de cerdo, guisantes, tomate frito) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa

MENÚ NO HUEVO NI LACTOSA FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco Y crustáceos) - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, gluten	4 - POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ (zanahoria, cebolla, arroz y pollo) - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	5 - CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, patata y calabacín) - MERLUZA EN SALSA VERDE (pescado blanco, fumet, harina de trigo, guisantes, perejil, espárragos y cebolla) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA Pescado, gluten	6 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON PISTO DE VERDURAS (macarrones de lenteja roja, calabacín, pimiento, berenjena, cebolla y tomate) - TIRAS DE PECHUGA DE POLLO EMPANADAS SIN HUEVO CON ENSALADA (harina de trigo, huevo, tomate, lechuga, y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	7 - PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, tomate, magro de cerdo en adobo, pimiento rojo y verde) - SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo). - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, soja
10 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	11 - POTAJE DE LENTEJAS (lentejas, judías verdes, zanahoria, cebolla y magro de cerdo) - BACALAO AL HORNO CON TOMATE CON ENSALADA (pescado blanco, cebolla, pimiento rojo y tomate frito casero, lechuga, tomate en trozos y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, soja	12 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	13 - COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE SOJA (harina de trigo, leche de soja, aceite de oliva, queso sin lactosa) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, gluten	14 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN. (ajo, jamón). - TERNERA A LA JARDINERA (cebolla, zanahoria, guisantes, patata, tomate) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Soja
17 - CREMA DE VERDURAS (puerro, calabacín, zanahoria y espinacas) - FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (harina de trigo, huevo, pescado blanco, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, pescado	18 - POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO (cebolla, zanahoria, pollo) - JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA (jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Soja	19 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, Gluten	20 - MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (macarrones, calabacín, cebolla, pimiento verde, berenjena) - SALMÓN CON VELOUTÉ DE PESCADO Y VERDURAS (harina de trigo, cebolla, zanahoria y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. pescado, gluten	21 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, tomate y judías verdes) - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS (cebolla, pollo, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Soja
24 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche de soja, aceite de oliva, queso pasteurizado sin lactosa). - MERLUZA A LA MARINERA CON ENSALADA (cebolla, tomate, gambas, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Soja, gluten, pescado	25 - ARROZ CON TOMATE (arroz, tomate frito) - POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (contramuslos de pollo, ajo, lechuga, tomate y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	26 - POTAJE DE GARBANZOS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, zanahoria, magro de cerdo) - FILETE DE TRUCHA ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS (cebolla, patatas, pimiento rojo y pimiento verde) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA) Soja, pescado	27 - CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerro, calabacín y patata) - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	28 - ALUBIAS SALTEADAS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, berenjena, zanahoria, judías blancas). - CARCAMUSAS (magro de cerdo, guisantes, tomate frito) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Soja

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA

AGUA

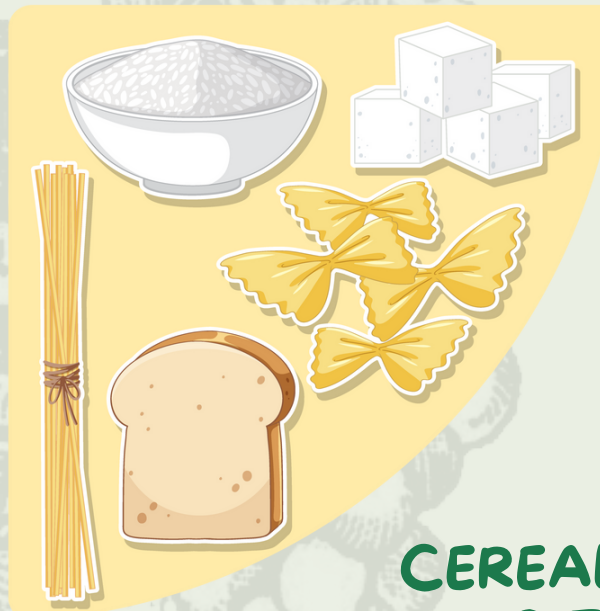
CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA

ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS