



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3305kj		
790kcal	38.9g	14.9g 12.3g 7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
76g	8.2g	27.7g 2.5g

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Crema de zanahoria y remolacha
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno en salsa con perejil,
tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena.
Fruta

martes

Lechuga, remolacha, pepino **03**
Macarrones integrales italiana
con tomate y queso
Filete de merluza en salsa verde
al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa
de queso. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz **04**
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de espinacas y sepia
guisada. Fruta

jueves

Ensalada valenciana con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz del senyoret
con pescado
Yogur

CENA: Menestra rehogada y gulash de
pavo. Fruta

viernes

Lechuga, lombarda, olivas **06**
Cassoulet de alubias con
hortalizas
con tomate triturado, calabacín y ajo
Pollo deshuesado al estilo criollo
al horno
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado
azul al curry. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
LENTEJAS ECO de la huerta
con zanahoria, cebolla y calabacín
Sabroso de merluza
Fruta

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la
naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **10**
Sopa de cocido con estremitas
de ave y cerdo con garbanzos
Pollo deshuesado rustido
Fruta

CENA: Hervido Valenciano y pescado
blanco encebollado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **11**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo sajonia a la cazuela con
aroma de canela y limón
al horno
Fruta

CENA: Paninis caseros y boquerón en
tempura. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **12**
Alubias a la jardinera
con calabaza y puerro
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de
calabacín. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **13**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa mery
al horno
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pollo en
salsa de puerros. Fruta

sábado

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de calabacín con queso
Crispy chicken
hamburguesa de pollo rebozada
Fruta

CENA: Sopa de semola y hamburguesa
de pescado. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **17**
Estofado de LENTEJAS ECO
campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y
pimentón
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado
blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **18**
Arroz de invierno con setas y
zanahoria
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Pollo al horno con patata
especiada. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **19**
Garbanzos camperos
con hortalizas
Lomo adobado con estragón al
estilo francés
al horno
Fruta

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con
aguacate. Fruta

Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Fideuá gandiense
con pescado
Fruta

CENA: Menestra gratinada y pollo asado.
Fruta

domingo

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Arroz con salsa de tomate
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido.
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **24**
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Pollo deshuesado a la cazadora
al horno con pimiento rojo y champiñón
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y
tortilla de atún. Fruta

domingo

Lechuga, tomate, zanahoria, **25**
Macarrones ECO con tomate y
champiñón
con queso
Rustidera de abadejo
al horno
Fruta

CENA: Ensalada griega y guiso de
magro. Fruta

Ensalada de los Alpes
lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria,
pepinillos y olivas
Crema Leipziger
crema típica alemana con guisantes, judías,
apio y zanahoria
Longanizas Bávaras con Chucrut
al horno
Yogur Hansel y Gretel
yogur artesano
CENA: Consomé y pescado azul al horno.
Fruta

CENA: Consomé y pescado azul al horno.
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Tacos de pescado con bravas de
boniato. Fruta



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3305kj		
790kcal	38.9g	14.9g 12.3g 7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
76g	8.2g	27.7g 2.5g

dilluns

Lletuga, safanòria, olives
Crema de safanòria i remolatxa
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa
LENTILLES ECO de l'horta
amb safanòria, ceba i carabasseta
Saborós de lluç
Fruita

SOPAR: Brècolí paradís i titot a la taronja. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta amb formatge
Crispy chicken
hamburguesa de pollastre arrebossada
Fruita

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb salsa de tomaca
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre
Macarrons integrals italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verd
al horno
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsà
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb cigrons
Pollastre desossat rostit
Fruita

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, pepino
Estofat de LLENTILLES ECO
campesines
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

dimarts

Lletuga, dacsà, olives
Fesols a l'hortelana
amb hortalisses
Pollastre desossat a la caçadora
al forn amb pimentí i xampinyó
Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsà
Potatge de cigrons
amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema d'espinacs i sépia guisada. Fruita

dimecres

Lletuga, llombarda, dacsà
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima
al forn
Fruita

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

dimecres

Lletuga, dacsà, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
amb hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Pollastre al forn amb creïlla especiada. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria,
Macarrons ECO amb tomaca i xampinyó
amb formatge
Abadejo rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

dijous

Amanida valenciana amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Arròs del senyoret
amb peix
logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Fesols a la jardineria
amb carabassa i porro
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

dijous

Lletuga, llombarda, olives
Cigrons camperols
amb hortalisses
Llom adobat amb estragó a l'estil francès
al forn
Fruita

SOPAR: Regirat d'espinacs i llesca amb advocat. Fruita

dijous

Amanida dels Alps
lletuga, tomaca, dacsà, cebolla, safanòria, cogombrets i olives
 Crema Leipziger
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria
 Llonganisses Bavareses amb Chucrut
al forn
 Guisat d'herbes i peix blau al forn.
Fruita artesana

divendres

Lletuga, llombarda, olives
Cassoulet de fesols amb hortalisses
amb tomaca triturada, carabasseta i all
Pollastre dessosat a l'estil crioll
al forn
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

divendres

Lletuga, dacsà, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de abadejo en salsa mery
al forn
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

divendres

Amanida completa amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Fideuà gandiense
amb peix
Fruita

SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'ast. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, pepino
Cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita