



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 Sal
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 rebozado
casero
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 y marisco
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
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

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

lunes

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

martes

Lechuga, tomate, maíz **10**
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

CENA: Hervido Valenciano y pescado
blanco encebollado. Fruta

miércoles

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

jueves

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

viernes

Lechuga, maíz, olivas **13**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo rebozado
casero
Fruta

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

lunes

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

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa
de pescado. Fruta

martes

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

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

miércoles

Lechuga, maíz, olivas **18**
Arroz de invierno con setas y
zanahoria
con hortalizas
Filete de merluza rebozado
casero
Fruta

CENA: Pollo al horno con patata
especiada. Fruta

jueves

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

viernes

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

CENA: Menestra gratinada y pollo asado.
Fruta

lunes

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

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido.
Fruta

martes

Lechuga, maíz, olivas **24**
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora
con champiñón, pimientón rojo y puerro
Fruta

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

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, **25**
Macarrones ECO con tomate y
champiñón
con queso
Filete de abadejo rebozado
casero
Fruta

CENA: Ensalada griega y guiso de
magro. Fruta

jueves

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

viernes

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

CENA: Tacos de pescado con bravas de
boniato. Fruta

INFORMACIÓN PARA
ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES
ESPECIALES: Este menú no es apto para personas
que padecen alergias o intolerancias alimentarias
ya que contiene los alérgenos más comunes en la
población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
dirección del comedor, aportando el certificado
médico para que el responsable solicite a diario
un menú diseñado y cocinado atendiendo a
dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad
especial puede solicitar a su centro los alérgenos
que componen los



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

dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre
Macarrons integrals italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

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

dimecres

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

SOPAR: Crema d'espinacs i sépia
guisada. Fruita

dijous

Amanida valenciana amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de
titot. Fruita

divendres

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

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



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

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, 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
76g	8.2g	27.7g 2.5g

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest
menú no és apte per a persones que patixen
al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté
els al·lèrgens més comuns en la població (RE
1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del
menjador, aportant el certificat mèdic perquè el
responsable sol·licite diàriament un menú
dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció.
Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al
seu centre els al·lèrgens que componen els plats

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

SOPAR: Brècolí paradís i titot a la taronja.
Fruita

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

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa
de peix. Fruita

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

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit.
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb cigrons
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb
ceba. Fruita

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

Lletuga, dacsa, olives
Fesols a l'hortelana
amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora
amb xampinyó, pimentó roig i porro
Fruita

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

Lletuga, llombarda, dacsa
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

Lletuga, dacsa, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
safanòria
amb hortalisses
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Pollastre al forn amb creïlla
especiada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
Macarrons ECO amb tomaca i
xampinyó
amb formatge
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Amanida grega i guisat de
magre. Fruita

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

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

Amanida dels Alps
Lletuga, tomaca, dacsa, cebolla, safanòria,
cogombrets i olives
Crema Leipziger
crema típica alemanya amb pèsols, fesols,
api i safanòria
Llonganisses Bavareses amb
Chucrut
al forn

SOPAR: Crema de peix i peix blau al forn.
Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

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

Amanida completa amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

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

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

SOPAR: Tacs de peix amb braves de
moniato. Fruita