

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>03</b></p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Bacaladillas a la andaluza Ensalada de lechuga y queso Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:509kcal/2134Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:20g; Az:7g; Fib:1g; Pr:55g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>04</b></p> <p>Paella mixta Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:668kcal/2818Kj; Gr:16g; GrSat:4g; HC:91g; Az:89g; Fib:2g; Pr:39g; Sal:3g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>05</b></p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:440kcal/1840Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:36g; Az:13g; Fib:5g; Pr:22g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>06</b></p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:437kcal/1838Kj; Gr:11g; HC:47g; Az:23g; Fib:11g; Pr:32g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>07</b></p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Yogur Pan blanco</p> <p>En:719kcal/3014Kj; Gr:33g; GrSat:3g; HC:56g; Az:25g; Fib:1g; Pr:49g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>
<p><b>10</b></p> <p>Pasta al graten Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:923kcal/3885Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:127g; Az:21g; Fib:8g; Pr:39g; Sal:3g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla española de patatas Loncha de queso Natillas Pan blanco</p> <p>En:580kcal/2427Kj; Gr:30g; GrSat:6g; HC:33g; Az:16g; Fib:1g; Pr:44g; Sal:2g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella de marisco Pollo asado al horno Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:834kcal/3516Kj; Gr:22g; HC:102g; Az:91g; Fib:2g; Pr:56g; Sal:2g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza Merluza empanada casera Ensalada Mixta Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:525kcal/2195Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:40g; Az:14g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:3g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>14</b></p> <p>Judías verdes salteadas con jamón Filete ruso de vacuno en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:567kcal/2379Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:62g; Az:52g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:4g;</p> <p>A:               T: </p>
<p><b>17</b></p> <p>Duo de brócoli y coliflor con bechamel Cinta de lomo en salsa española con patata panadera Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:365kcal/1525Kj; Gr:19g; GrSat:4g; HC:28g; Az:17g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:2g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas con bacalao Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan blanco</p> <p>En:450kcal/1888Kj; Gr:18g; GrSat:4g; HC:44g; Az:26g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:3g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con tomate Jamoncitos pollo en salsa con champiñón. Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:490kcal/2069Kj; Gr:10g; HC:70g; Az:62g; Fib:2g; Pr:29g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín Palometa en adobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:622kcal/2610Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:66g; Az:15g; Fib:7g; Pr:32g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>
<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras variadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:584kcal/2447Kj; Gr:26g; GrSat:4g; HC:56g; Az:20g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:2g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta a la carbonara Salmón al horno con zanahoria Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:618kcal/2602Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:74g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de verduras Pavo en salsa Patata panadera Yogur Pan blanco</p> <p>En:574kcal/2410Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:64g; Az:28g; Fib:4g; Pr:28g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa Juliana con pasta Albóndigas a la hortelana Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:321kcal/1350Kj; Gr:7g; HC:50g; Az:22g; Fib:11g; Pr:9g; Sal:1g;</p> <p>A:               T: </p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS  
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja

# CENAS RECOMENDADAS

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



3  
Brócoli a la boloñesa  
Fruta

4  
Sopa de merluza a la catalana  
Fruta

5  
Carrillada en salsa con quinoa  
Fruta

6  
Salmón en papillot con verduras y arroz hervido  
Fruta

7  
Berenjenas rellenas de bonito  
Fruta

10  
Alcachofas salteadas con jamón y huevo  
Fruta

11  
Bacalao a la plancha con pisto y arroz integral  
Fruta

12  
Huevos revueltos con espinacas  
Fruta

13  
Pizza integral con tomate frito y jamón y queso  
Frutas

14  
Sopa de marisco con rape y fideos integrales  
Fruta

17  
Palometa empanada con ensalada  
Fruta

18  
Pollo al curry con colirroz  
Fruta

19  
Judías verdes con pimientos y huevo frito  
Fruta

20  
Filete de ternera con parrillada de verduras  
Fruta

21  
Tomates rellenos con bonito y arroz  
Fruta

24  
Crema de coliflor con picadillo de jamón  
Fruta

25  
Crema de verduras con pollo asado y ensalada  
Fruta

26  
Tortilla de calabacín con aguacate y picadillo de tomate  
Fruta

27  
Rape en salsa con guisantes y arroz integral  
Fruta

28  
**No lectivo**

## Ocio y Tiempo Libre

¡Carnaval, carnaval! En este mes de febrero, realizaremos actividades y talleres llenos de color y diversión

## Empresa colaboradora con:



