

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | | | 1 Lechuga, tomate, maíz, olivas Espirales italiana (con tomate y queso) Cazón en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta | 2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta |
| 5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Fruta CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta | 6 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta | 7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas) Merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta | 8 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con tomate Salchichas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Yogur CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta | 9 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave reina con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Lomo adobado al horno con guisantes Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta | 13 Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pechuga de pollo empanada con ketchup Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta | 14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Espaguetis con atún Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta | 15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta | 16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con verduras Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta |
| 19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vichyssoise (crema de patata y puerro) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta | 20 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Tornillos con tomate y calabacín Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta | 21 Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro y verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta | 22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar y gamba) Muslo de pollo rustido con zanahoria Yogur CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta | 23 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta |
| 26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de verduras naturales Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta | 27 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Cocido andaluz (con garbanzos, pollo, patata y hortalizas) Flamenquín (carne de cerdo rebozada) Martinitos CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta | 28 <p style="text-align: center;">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 platos servidos.</p> | FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. | |

¡CHOCA ESOS!
 Recuerda consumir 5 raciones al día de fruta y verdura.
 ¡Te aportarán vitaminas, minerales y fibra!
 Hay variedad de recetas que están buenísimas y son muy sencillas de elaborar.
 Prueba a disfrutar de un SALMOREJO CORDOBÉS, un GAZPACHO ANDALUZ o una PIPIRRANA.
 ¿Conoces algún ejemplo más?

