

Menú ESCOLAR SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de febrero de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

3	4	5	6	7
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON sin proteína de leche ni lactosa	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
10	11	12	13	14
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ DE POLLO Y VERDURAS	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LOMO AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera con mozzarella de soja / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	GUIISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)	HUEVOS COCIDOS	POLLO ASADO	ABADEJO AL ENELDO (sin lácteos)
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (sin proteína de leche ni lactosa)	
HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO	
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta	

No lectivo

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Cremas de Verduras: Sin Lácteos. Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.