



En febrero ya tiene flor el almendro



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJAS (cebolla, puerro, col, zanahoria, patata)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (cebolla, pimientos, tomate)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas)	ESPAGUETI A LA CARBONARA (cebolla, bacon, york, nata)	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerro y patata)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HOKI REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	LOMO ASADO CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate)
ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	PURÉ DE PATATA (leche, nuez moscada)	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ATÚN	ARROZ CON CHAMPIÑONES
FRUTA CÍTRICA	YOGUR o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y filete de pavo con pimientos / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Huevo cocido con patata, judías verdes, zanahoria / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré de verduras y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y empanadillas de atún / Fruta</i>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ARROZ A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, tomate, carne picada mixta)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judías verdes)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA	PURÉ DE GARBANZOS (cebolla, puerro, zanahoria, judía verde y patata)
TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN	HOKI REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	MUSLO DE POLLO ASADO (cebolla, zanahoria, tomate, laurel)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	MERLUZA AL HORNO
LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ATÚN	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ	ARROZ SALTEADO CON GUIANTES	ENSALADA MIXTA CON TIRAS DE CALAMAR REBOZADO	PATATA PANADERA Y SALSA DE TOMATE
YOGUR o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: <i>Lomo de bacalao con cebolla, zanahoria y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Cuscús con pisto de verduras y pavo troceado / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Salmón a la plancha con patata cocida y ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Verduras salteadas y huevos a la plancha con pan 7 Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y pizza casera variada / Fruta</i>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerro y patata)	MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas)	ARROZ DE PESCADO (cebolla, zanahoria, tomate, puerro, rape)
HOKI REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	MERLUZA A LA PLANCHA	SALCHICHAS MIXTAS A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ	PATATA Y CHAMPIÑONES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	TOMATE ALIÑADO CON ATÚN Y ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré de Verduras y croquetas con ensalada variada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de rape con cebolla, tomate, guisantes y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta</i>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ARROZ A LA MILANESA (tomate, cebolla, pimienta roja, ajo, panceta, queso)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judías verdes)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA (col, zanahoria, cebolla, puerro y patata) Y CROSTONES	NO LECTIVO
CHISPITAS DE MERLUZA CASERA (huevo, pan rallado)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA	
LECHUGAS VARIADAS Y ACEITUNAS	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ATÚN	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	PURÉ DE PATATA (leche, nuez moscada)	
YOGUR o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con champiñones / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Bacalao al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Muslito de pollo con limón y pisto de verduras / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta</i>	

El menú va acompañado de pan de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza Aceite de Oliva para aliñar los platos

Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.