

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de febrero de 2023



1		2		3	
FIDEUÁ MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde)		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	
ABADEJO CON EMPANADO CASERO		FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA		TORTILLA A LA FRANCESA CON ALBAHACA Y ORÉGANO	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS		ENSALADA VARIADA CON ATÚN		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta		Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta	
6		7		8	
MACARRONES INTEGRALES A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, perejil, orégano)		PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS PINTAS CON CROSTONES		ENSALADA VARIADA CON CALAMARENHARINADO CASERO	
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa)	
ENSALADA VARIADA CON ATÚN		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ		VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Bacallà con patata, pimientos y tomate / Fruta		Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	
13		14		15	
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS		SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)		ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones)	
LOMO ASADO		MERLUZA CON REBOZADO CASERO		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ		MENESTRA DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta		Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	
20		21		22	
PURÉ DE CHAMPIÑONES		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)		ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	
ESTOFADO DE POLLO		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)		ENSALADA VARIADA CON ATÚN		ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta		Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y arroz / Fruta		Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	
27		28		23	
				MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	
				HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)	
				ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	
				FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	
				FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita con mozzarella de soja / Fruta	

Fiesta escolar

Fiesta escolar

En febrero, siete capas y un sombrero

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

Características del menú:

Menú Sin Leche, Yogur, Nata, Queso.

Embutidos y procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.