

## MENÚ FEBRERO 2025

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                         | <p>Macarrones con salsa de verduras<b>(1)</b><br/>Pollo a la plancha con ensalada de tomate y AOVE<br/>Fruta de temporada</p>                                         | <b>4</b>  | <p>Estofado de ternera, patata ecológica y verduras<br/>Ensalada de huevo cocido y pimientos asados<b>(3)</b><br/>Fruta de temporada</p>                         | <b>5</b>  | <p>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br/>Salmon al horno con patatas gajo y daditos de tomate y aguacate<b>(4)</b><br/>Fruta de temporada</p>                     | <b>6</b>       | <p>Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica<b>(12)</b><br/>Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria<b>(3)</b><br/>Yogur griego natural<b>(7)</b></p> | <b>7</b>       | <p>Sopa de verduras con arroz<br/>Croquetas caseras de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y manzana<b>(1,3,4)</b><br/>Fruta de temporada</p>                           |
| <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Ensalada griega<b>(7)</b><br/>Espaguetis con carne picada y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones)<b>(1)</b><br/>Fruta de temporada</p>                | <b>11</b> | <p>Sopa juliana con estrellitas<b>(1)</b><br/>Muslitos de pollo deshuesado con patatas ecológicas al horno<br/>Fruta de temporada</p>                            | <b>12</b> | <p>Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica<br/>Lubina a la plancha con salsa de verduras casera y patata asada ecológica<b>(4)</b><br/>Fruta de temporada</p> | <b>13</b>      | <p>Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones<br/>Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada 4 colores<b>(3)</b><br/>Yogur griego natural<b>(7)</b></p>                       | <b>14</b>      | <p>Potaje de garbanzos con patata y verdura<b>(12)</b><br/>Merluza al horno y ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana<b>(4)</b><br/>Fruta de temporada</p> |
| <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Espirales con salsa de verduras casera<b>(1)</b><br/>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y zanahoria rallada<b>(3)</b><br/>Fruta de temporada</p> | <b>18</b> | <p>Lentejas con verduras y patata ecológica<b>(12)</b><br/>Gallo a la plancha con bastoncitos de boniato al horno<b>(4)</b><br/>Fruta de temporada</p>           | <b>19</b> | <p>Sopa de verduras con fideos<b>(1)</b><br/>Hamburguesa casera de pollo con ensalada de tomate y AOVE<br/>Fruta de temporada</p>                                      | <b>20</b>      | <p>Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro<br/>Guiso de salmón con verduras, boniato y patatas<b>(4)</b><br/>Yogur griego natural<b>(7)</b></p>                             | <b>21</b>      | <p>Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria<br/>Arroz con pollo, cerdo y verduritas<br/>Fruta de temporada</p>                                                             |
| <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín<b>(1)</b><br/>Salteado de pollo con verduras<br/>Fruta de temporada</p>                                       | <b>25</b> | <p>Crema de zanahoria, puerro, boniato y patata ecológica<br/>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana<b>(4)</b><br/>Fruta de temporada</p> | <b>26</b> | <p>Potaje de garbanzos con verduras<b>(12)</b><br/>Tortilla de patatas con ensalada 4 colores<b>(3)</b><br/>Fruta de temporada</p>                                     | <b>FESTIVO</b> | <b>27</b>                                                                                                                                                                                | <b>FESTIVO</b> | <b>28</b>                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Alérgenos:</b> 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, pomelo, plátano, pera, piña, arándano y fresa</p>                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                             |

*\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011*

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

|                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>Crema de calabaza, cebolla, zanahoria y boniato<br>Tortilla de champiñones<br>Fruta de temporada | 4<br>Guiso de salmón con cebolla, puerro, brócoli y boniato<br>Fruta de temporada                                      | 5<br>Sopa de verduras y pollo con estrellitas<br>Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y calabacín<br>Fruta de temporada | 6<br>Hamburguesita de pavo con patatas asadas y pisto de verduras casero<br>Fruta de temporada  | 7<br>Pizza casera con base de coliflor<br>Yogur griego natural                                  |
| 10<br>Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima<br>Yogur griego natural       | 11<br>Sardinas al horno sobre una cama de tomates Cherry y orégano<br>Fruta de temporada                               | 12<br>Crema de calabacín, cebolla y patata<br>Lomo de cerdo a la plancha con champiñones y ajitos salteados<br>Yogur griego natural      | 13<br>Muslo y contramuslo de pollo al horno con patatas y verduritas<br>Fruta de temporada      | 14<br>Brochetas de gambas, queso mozzarella y tomates Cherry a la plancha<br>Fruta de temporada |
| 17<br>Tortilla de patatas, cebolla y berenjena<br>Yogur griego natural                                | 18<br>Crema de zanahoria, cebolla, puerro y patata<br>Chuletas de pavo con salsa casera de queso<br>Fruta de temporada | 19<br>Salmón al horno con bastoncitos de calabacín y boniato<br>Yogur griego natural                                                     | 20<br>Judías verdes rehogadas con tomate, cebolla y daditos de huevo duro<br>Fruta de temporada | 21<br>Fajitas de pimientos de colores, cebolla y carne de pollo salteados<br>Fruta de temporada |
| 24<br>Sopa juliana<br>Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil<br>Yogur griego natural       | 25<br>Hervido valenciano con un huevo duro<br>Fruta de temporada                                                       | 26<br>Hamburguesa completa de ternera<br>Yogur griego natural                                                                            | 27<br><b>FESTIVO</b>                                                                            | 28<br><b>FESTIVO</b>                                                                            |