



## MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA VACA, FEBRERO 2019

DIA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
<b>VIERNES 1</b>	Sopa de cocido con garbanzos ecológicos	Longanizas con patatas	Fruta del tiempo
<b>LUNES 4</b>	Arroz con verduras (pimiento, alcachofa, espárragos)	Alitas de pollo con zanahoria	Fruta del tiempo
<b>MARTES 5</b>	Garbanzos ecológicos con espinacas	Tortilla de patata y cebolla con tomate natural	Fruta del tiempo
<b>MIÉRCOLES 6</b>	Macarrones con tomate y orégano	Merluza en salsa verde	Yogur sin lactosa
<b>JUEVES 7</b>	Lentejas con verduras	Lomo a la plancha	Fruta del tiempo
<b>VIERNES 8</b>	Crema de calabacín con tostas de pan integral	Potón encebollado	Fruta del tiempo
<b>LUNES 11</b>	Fideuá de marisco	Tortilla de patata y cebolla	Fruta del tiempo
<b>MARTES 12</b>	Fabada vegetal (pimiento rojo y verde, cebolla)	Pizza de atún y tomate	Fruta del tiempo
<b>MIÉRCOLES 13</b>	Arroz a la cubana con tomate	Jamón serrano con tostada de tomate natural	Yogur sin lactosa
<b>JUEVES 14</b>	Crema de espinacas y puerro eco con tostadas integrales	Muslito de pollo al horno con calabaza	Fruta del tiempo
<b>VIERNES 15</b>	Hervido valenciano	Longaniza con pisto	Fruta del tiempo
<b>LUNES 18</b>	Lentejas ecológicas con verduras	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria	Fruta del tiempo
<b>MARTES 19</b>	Fideuá con ajos tiernos y brócoli	Tortilla de patata y espinacas	Fruta del tiempo
<b>MIÉRCOLES 20</b>	Sopa de cocido	Hamburguesa a la plancha con tomate frito	Yogur sin lactosa
<b>JUEVES 21</b>	Arroz a la milanesa (longaniza, magro, guisantes, pimiento)	Bacalao con salsa de puerro	Fruta del tiempo
<b>VIERNES 22</b>	Estofado de pavo con champiñón y zanahoria	Huevo cocido	Fruta del tiempo
<b>LUNES 25</b>	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Tortilla de patata con brócoli	Fruta del tiempo
<b>MARTES 26</b>	Macarrones integrales a la boloñesa	Jamón serrano	Fruta del tiempo
<b>MIÉRCOLES 27</b>	Guisado de patata, zanahoria, champiñón y alcachofa	Rape en su jugo	Yogur sin lactosa
<b>JUEVES 28</b>	Arroz con verduras	Entremuslo de pollo en su jugo con manzana y zanahoria	Fruta del tiempo

Los menús pueden estar sujetos a variaciones según el criterio del responsable de la cocina, pero respetando siempre el equilibrio dietético de los mismos.  
Nuestros platos pueden contener alérgenos, por lo que rogamos pregunten al encargado de comedor sobre los ingredientes de cada plato.