



FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
10	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
14	Pasta sin gluten salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
18	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Yogur - Pan
21	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO



FEBRERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
10	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
14	Pasta sin huevo salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
18	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
21	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO



FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Yogur de soja - Pan
4	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
9	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
10	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan
14	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
18	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
21	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO



FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche de soja - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
4	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
9	Crema de puerros, patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y leche de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
10	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
14	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
18	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
21	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO



FEBRERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur - Pan
3	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Crema de puerros, patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
10	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
14	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
18	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
21	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO



FEBRERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
2	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
7	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Crema de puerros, patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
10	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
11	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
14	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
15	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
16	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
17	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
18	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Yogur - Pan
21	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
22	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
24	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
25	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	NO LECTIVO	NO LECTIVO