

FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
4	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
6	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
7	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
10	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
11	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan sin gluten
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
13	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
14	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
18	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
20	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
24	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
25	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
27	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan sin gluten
28	DÍA NO LECTIVO	

FEBRERO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
4	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
7	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
10	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
13	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
14	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Pavo fresco con ensalada lechuga y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza marinera Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
18	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
20	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Costillas asadas Fruta - Pan
24	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de verduras Ternera salteada con pimientos Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
28	DÍA NO LECTIVO	

FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
4	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
7	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
10	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
13	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
18	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural de soja - Pan
20	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
28	DÍA NO LECTIVO	

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
4	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
7	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
10	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
13	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
18	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin lactosa - Pan
20	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
27	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
28	DÍA NO LECTIVO	

FEBRERO
MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Brócoli salteado Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
4	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
10	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
13	Espirales salteadas Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas San jacob con ensalada Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
18	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur natural - Pan
20	Sopa de ave con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Berenjenas rebozadas Costillas asadas Fruta - Pan
25	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
27	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
28	DÍA NO LECTIVO	

FEBRERO
MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
4	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
5	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
7	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de puerros y zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Ensalada completa Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Filete ruso con tomate Fruta - Pan
13	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas San jacobó con ensalada Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Salchicha de pavo adobada con patatas Fruta - Pan
18	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
19	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Chuleta de cerdo con ensalada Yogur natural - Pan
20	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo Falafel con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
26	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
27	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
28	DÍA NO LECTIVO	