



### MENÚ MES DE FEBRERO: CURSO 2024/2025

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Del 3 al 7	Lentejas: <b>LECHE Y APIO</b> Croquetas de pollo y palitos: <b>CEREALES, LECHE Y HUEVO.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua	Espaguetis con tomate y bonito: <b>PESCADO.</b> Merluza en salsa: <b>PESCADO.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua	Sopa de fideos: <b>CEREALES HUEVO Y APIO.</b> Albóndigas en salsa: <b>CEREALES.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua.	Puré de verduras: <b>LECHE Y APIO.</b> Pollo asado: <b>SULFITOS.</b> Postres: fruta. Ensalada, pan y agua.	Garbanzos con arroz: <b>LECHE Y DERIVADOS.</b> Lomo al horno: <b>SULFITOS Y SUS DERIVADOS.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.
2º Del 10 al 14	Lentejas: <b>LECHE Y SUS DERIVADOS.</b> Tortilla de bonito: <b>PESCADO Y HUEVOS.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.	Macarrones con carne: <b>CEREALES, HUEVO Y LECHE.</b> Pollo en salsa: <b>CEREALES.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua	Puré de calabacín: <b>NO CONTIENE ALERGENOS.</b> Albóndigas caseras: <b>CEREALES, HUEVOS Y LECHE.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.	Lasaña de carne con verduras: <b>CEREALES, HUEVOS Y LECHE.</b> Merluza en salsa: <b>PESCADO.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua.	Garbanzos con arroz: <b>APIO Y SUS DERIVADOS.</b> Croquetas: <b>CEREALES, LECHE, CRUSTACEOS, HUEVOS.</b> Ensalada, pan y agua Postre: Yogur
3º Del 12 al 16	Lentejas: <b>LECHE.</b> Tortilla de patatas: <b>HUEVO.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua.	Puré de verduras: <b>APIO.</b> Pollo en salsa: <b>CEREALES.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua	Cocido Madrileño: <b>CEREALES, CRUSTACEOS, HUEVO, PESCADO, LECHE Y APIO.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua	Guisado de patatas y pescado: <b>PESCADO.</b> Hamburguesa: <b>CEREALES, HUEVO Y LECHE.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua	Espaguetis con tomate y bonito: <b>PESCADO.</b> Bacalao en salsa: <b>PESCADO.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua
4º Del 17 al 21	Lentejas: <b>LECHE.</b> Empanadillas y palitos: <b>CEREALES, PESCADO Y CACAHUETES.</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua.	Puré de calabacín: <b>NO CONTIENE ALERGENOS.</b> Lomo empanado: <b>CEREALES Y HUEVOS.</b> Ensalada, pan y agua. Postre: fruta.	Macarrones con chorizo: <b>CEREALES, HUEVOS Y SOJA.</b> Merluza en salsa: <b>PESCADO.</b> Ensalada, pan y agua. Postre: fruta.	Arroz a la cubana con huevo: <b>HUEVO</b> Salchichas: <b>LECHE.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua	Sopa de fideos: <b>CEREALES, CRUSTACEOS, HUEVOS, PESCADO, LECHE, APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.</b> Pechuga al horno: <b>SULFITOS.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.

<p>5º DEL 24 al 28</p>	<p>Macarrones: <b>CEREALES, HUEVOS Y LECHE.</b> Lomo a la plancha: <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.</p>	<p>Garbanzos con arroz: <b>APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.</b> Croquetas de pollo caseras: <b>CEREALES, HUEVOS Y LECHE.</b> Ensalada, pan y agua. Postre: fruta</p>	<p>Puré de calabacín: <b>NO CONTIENE ALERGENOS.</b> Albóndigas caseras: <b>CEREALES, HUEVOS Y LECHE.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua.</p>	<p>Lentejas: <b>LECHE.</b> Merluza en salsa: <b>PESCADO</b> Postre: Fruta Ensalada, pan y agua.</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo: <b>HUEVO</b> Salchichas: <b>LECHE.</b> Postre: fruta. Ensalada, pan y agua</p>
--------------------------------	--	---	---	---	--

El menú incluye, **todos los días**, ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz. Pan y agua.

Recomendaciones: La cena ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.