



MENÚ FEBRERO 2023

MENÚ FEBRERO 2023

ALÉRGENOS



<div>ALÉRGENOS</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>			MIÉRCOLES1			JUEVES2			VIERNES3								
			Alubias con arroz y verduras ¹			Arroz con tomate ²			Patatas guisadas con verduras ³								
			Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido			Cinta de lomo plancha			Tilapia guisada								
			Calabacines salteados			Tomate natural aliñado											
			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta								
606,97 Kcal			504,39 Kcal			429,70 Kcal											
13,4 % P			13,8 % P			14,3 % P											
22,0 % L			31,1 % L			36,0 % L											
0,9 gr. sal			1,0 gr. sal			5,7 gr. sal											
64,6 % C			55,1 % C			45,6 % C											
3,3gr. Azúcares			8,9gr. Azúcares			11,4gr. Azúcares											
LUNES6			MARTES7			MIÉRCOLES8			JUEVES9			VIERNES10					
Arroz tres delicias ⁴			Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria			Potaje de garbanzos con calabaza ⁶			Crema de zanahoria y patata ⁷			Espirales con salsa de tomate ⁸					
Muslos de pollo en salsa			Marmitako ⁵			Huevo cocido			Filete de jurel a la plancha			Queso fresco					
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria			Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja			Judías verdes al ajillo			Coliflor aliñada					
Pan 30% integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
554,75 Kcal			421,51 Kcal			418,51 Kcal			455,66 Kcal			453,72 Kcal					
10,2 % P			14,6 % P			16,8 % P			16,1 % P			13,7 % P					
3,5 gr. SFA			2,2 gr. SFA			13,2 gr. SFA			2,7 gr. SFA			4,8 gr. SFA					
32,0 % L			34,7 % L			32,3 % L			30,7 % L			32,6 % L					
1,0 gr. sal			1,4 gr. sal			0,7 gr. sal			0,9 gr. sal			1,0 gr. sal					
57,8 % C			50,7 % C			50,8 % C			53,2 % C			53,7 % C					
3,0gr. Azúcares			10,0gr. Azúcares			21,0gr. Azúcares			19,6gr. Azúcares			9,1gr. Azúcares					
LUNES13			MARTES14			MIÉRCOLES15			JUEVES16			VIERNES17					
Lentejas con verduras ⁹			Arroz con tomate ²			Guiso de patatas en amarillo ¹⁰			Crema de boniato y zanahoria ¹¹			Sopa de puchero con fideos ¹²					
Fogonero con salsa de cebollas			Tortilla de patatas sin cebolla			Salmón con salsa de eneldo			Queso fresco			Tortilla francesa					
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria			Calabacines salteados			Picadillo de tomate con pimientos			Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta					
Pan 30% integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
492,15 Kcal			488,04 Kcal			512,59 Kcal			514,42 Kcal			490,59 Kcal					
17,2 % P			8,9 % P			21,9 % P			10,0 % P			14,0 % P					
2,6 gr. SFA			2,6 gr. SFA			4,4 gr. SFA			5,3 gr. SFA			4,2 gr. SFA					
31,2 % L			23,3 % L			20,5 % L			34,3 % L			24,7 % L					
1,1 gr. sal			1,8 gr. sal			1,4 gr. sal			1,2 gr. sal			0,7 gr. sal					
51,6 % C			67,8 % C			60,1 % C			55,7 % C			61,3 % C					
4,9gr. Azúcares			9,9gr. Azúcares			9,2gr. Azúcares			25,1gr. Azúcares			12,3gr. Azúcares					
LUNES20			MARTES21			MIÉRCOLES22			JUEVES23			VIERNES24					
Crema de calabacín, calabaza y boniato ¹³			Guiso de patatas en amarillo ¹⁰			Lentejas con verduras ⁹			Espirales con salsa de tomate ⁸			Alubias blancas con arroz ¹					
Abadejo a la plancha			Muslos de pollo con vino blanco			Queso fresco			Tortilla francesa			Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido					
Patatas panaderas			Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Ensalada de pepino aliñado			Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino			Pan blanco, agua y fruta					
Pan 30% integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan 30% integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
478,38 Kcal			449,99 Kcal			511,88 Kcal			454,92 Kcal			608,37 Kcal					
15,2 % P			11,4 % P			14,4 % P			12,7 % P			13,9 % P					
2,4 gr. SFA			2,7 gr. SFA			5,3 gr. SFA			4,2 gr. SFA			4,4 gr. SFA					
37,7 % L			37,6 % L			34,0 % L			28,6 % L			21,2 % L					
1,0 gr. sal			1,0 gr. sal			1,1 gr. sal			0,7 gr. sal			0,9 gr. sal					
42,9 % C			51,0 % C			51,6 % C			58,6 % C			65,0 % C					
12,9gr. Azúcares			8,9gr. Azúcares			14,5gr. Azúcares			11,2gr. Azúcares			3,3gr. Azúcares					
LUNES27			MARTES28			1. Alubias con arroz y verduras: Alubias, arroz, tomate, cebolla, pimiento, patata, laurel y zanahoria						8. Espirales con tomate: Espirales y tomate frito					
DÍA NO LECTIVO			FESTIVO AUTONÓMICO			2. Arroz con tomate: Arroz y tomate frito						9. Lentejas con verduras: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate					
						3. Patatas guisadas con verduras: Patatas, zanahorias, judías verdes, coliflor, guisante, tomate, cebolla						10. Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria					
						4. Arroz tres delicias: Arroz, tortilla francesa, guisantes y zanahorias						11. Crema de boniato y zanahoria: Patata, cebolla, zanahoria, boniato y calabacín					
						5. Marmitako: Borrito en taquitos, patata, cebolla, pimiento, tomate y ajo						12. Sopa de puchero con fideos: Fideos, garbanzos, zanahoria, puerro, apio y patata					
						6. Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, patata, cebolla, zanahoria, acelga, calabaza						13. Crema de calabacín, calabaza y boniato: Calabaza, calabacín, boniato y cebolla					
						7. Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria, cebolla, aove, sal yodada y laurel											
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO																	

FEBRERO 2023 (Sin fructosa)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla y huevo cocido PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 2 Arroz al ajillo Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 3 Patatas guisadas Tilapia en salsa Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 6 Arroz delicias Muslo Pollo Ensalada con cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y YOGUR	MARTES 7 Marmitako Ensalada con cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y YOGUR	MIÉRCOLES 8 Potaje de garbanzos Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 9 Crema de verduras Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 10 Espirales con sofrito Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 13 Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	MARTES 14 Arroz al ajillo Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y YOGUR	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 16 Crema de verduras Queso fresco Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 17 Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada con queso fresco PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 20 Crema de calabacín Abadejo plancha Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	MARTES 21 Guiso de patatas blancas Muslo pollo Ensalada con maíz PAN, AGUA Y YOGUR	MIÉRCOLES 22 Lentejas con verduras Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 23 Espirales con sofrito de verduras Tortilla francesa Ensalada con cebolla y pepino PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin frutos secos)

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz 3 delicias Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con salsa tomate Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de boniato y zanahoria Queso fresco Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin gluten)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Macarrones con salsa tomate Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Crema de boniato y zanahoria Queso fresco Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Sopa de puchero con arroz Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20 Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 21 Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 22 Lentejas con verduras Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 23 Pasta con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin huevo)

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y atún PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz con verduras Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	Potaje de garbanzos con calabaza Merluza en salsa Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con salsa tomate Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con tomate triturado Lomo en salsa Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de boniato y zanahoria Queso fresco Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN,AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero con fideos Muslito de pollo Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate Salmón Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN ,AGUA Y FRUTA	Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y atún PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DIA DE ANDALUCIA			

FEBRERO 2023 (Sin lactosa, leche...)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Espirales con salsa tomate Lomo de merluza Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Crema de boniato y zanahoria Lomo en salsa Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate y atún PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20 Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 21 Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 22 Lentejas con verduras Lomo Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 23 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin legumbres)

		MIÉRCOLES 1 Puchero de fideos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6 Arroz con verduras Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Patatas guisadas Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Ensalada PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Espirales con salsa tomate Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Macarrones con tomate Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Crema de boniato y zanahoria Queso fresco Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20 Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 21 Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 22 Sopa de fideos Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 23 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Arroz con verduras Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin pescado)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Patatas guisadas en amarillo Albóndigas en salsa Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Patatas con cerdo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Crema de zanahoria y patata Lomo en salsa Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Espirales con salsa tomate Queso fresco Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Lentejas con verduras Muslito de pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata en amarillo Burger Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Crema de boniato y zanahoria Queso fresco Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20 Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 21 Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 22 Lentejas con verduras Queso fresco Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 23 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin proteína leche vaca)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Arroz con tomate triturado Cinta de lomo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Patatas guisadas en amarillo Tilapia en salsa Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Muslo Pollo Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Marmitako Ensalada con tomate, cebolla, espárragos y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada con cebolla, pepino y naranja PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Crema de zanahoria y patata Jurel a la plancha Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Espirales con salsa tomate Lomo de merluza Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Lentejas con verduras Fogonero salsa de cebolla Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Arroz con tomate triturado Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahorias PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Guiso de patata en amarillo Salmón salsa eneldo Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Crema de boniato y zanahoria Lomo Picadillo con tomate y pimientos verdes y rojos PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Sopa de puchero con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20 Crema de calabacín Abadejo plancha Zanahoria aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 21 Guiso de patatas en amarillo Muslo pollo Ensalada con maíz y tomate PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 22 Lentejas con verduras Lomo Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 23 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y huevo cocido PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA 27 FEBRERO

Cocido de garbanzos		
Tortilla de patatas sin cebolla		
Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta	E-X	
Pan 30% integral, agua y fruta		
11,5 % P	560,17 Kcal	55,1 % C
2,7 gr. SFA	33,4 % L	15,1 gr. Azúcares
	1,8 gr. sal	

SUGERENCIA 28 FEBRERO

Arroz con pimientos y cebolla		
Salmón con salsa de eneldo		
Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	E-X	
Pan blanco, agua y fruta		
16,9 % P	502,20 Kcal	54,0 % C
15,1 gr. SFA	29,2 % L	7,0 gr. Azúcares
	1,0 gr. sal	

SUGERENCIAS PARA CENAS

X1	Ensalada de tomate y orégano	Revuelto de ajetes y gambas	Pan y fruta
J2	Sopa de arroz y pollo	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y fruta
V3	Sopa de estrellitas	Libritos de lomo y queso light con pimientos del piquillo	Pan y piña en su jugo
L6	Sopa de estrellitas	Merluza a la romana con ensalada de zanahoria	Pan y fruta
M7	Crema de champiñones con pan tostado	Huevos rellenos con palitos de cangrejo	Pan y macedonia de frutas
X8	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de jamón york rellenos de queso Philadelphia	Pan y arroz con leche
J9	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Chuletas de cerdo en salsa de miel y mostaza	Pan y yogur líquido
V10	Sopa con cabello de Ángel	Filetes de sardinas rebozados con ensalada	Pan y fruta
L13	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M14	Sopa de picadillo	Filete de pez espada con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
X15	Judías verdes salteadas con piñones	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J16	Sopa minestrone	Muslos de pavo con guarnición de patata, tomate y aros de cebolla asados	Pan y zumo de naranja
V17	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta
L20	Ensalada de espirales, salmón y nueces	Berenjenas rellenas con verduras	Pan y yogur líquido
M21	Sopa de fideos con jamón york picado	Tostas con huevo de codorniz y loncha de jamón serrano	Pan y yogur con frutos rojos y chía
X22	Patatas aliñadas con troncos de melva	Solomillos a la plancha con salsa mozárabe	Pan y fruta
J23	Alcachofas salteadas con jamón y vino blanco	Lenguados al limón	Pan y cuajada
V24	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L27	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M28	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Pechugas de pollo con salsa de yogur	Pan y fruta

Como mejorar los hábitos alimenticios

Alimentarse de forma adecuada no solo es un hábito que beneficia nuestro cuerpo, sino que además tiene un importante efecto en nuestra salud, mejorando la **calidad de vida** y reduciendo la posibilidad de padecer enfermedades como la diabetes, la hipertensión o problemas del corazón y obesidad. Sin embargo, no siempre es algo fácil de conseguir y es que, en muchas ocasiones, nuestro estilo de vida parece incompatible con **un ritmo más saludable**, pero hacer el cambio es posible.

Una buena manera de hacerlo es consultar la **pirámide alimenticia**. En ella figuran las porciones que se deben consumir según el grupo de alimentos, sin embargo, es importante recordar que, como indican los expertos actualmente, las porciones variarán según la edad, la actividad física y la condición de la persona. Por ejemplo, alguien que hace mucho deporte posiblemente deba llevar una ingesta adecuada a su gasto calórico con un buen contenido de proteína, carbohidratos y vegetales.

Tener en cuenta la pirámide alimenticia nos ayuda a **mejorar los hábitos alimenticios** si entendemos y ponemos en práctica el hecho de que nuestro cuerpo debe recibir una mínima porción de grasas y darles prioridad a los cereales de preferencia integrales, seguido de las frutas y vegetales, las proteínas de preferencia magras y las legumbres y los lácteos. Esta forma de alimentación equilibrada mejorará tu salud y sin duda se reflejará también en nuestro rendimiento escolar. La comida congelada, la comida preparada de forma industrial y los ultraprocesados deben ser, en lo posible, eliminadas de la dieta o **reducidas al máximo**. Este tipo de alimentos están llenos de conservantes y grasas saturadas que no aportan nada bueno a nuestro organismo.

Si este tipo de comidas son parte habitual de tu alimentación es recomendable cambiar cuanto antes éste hábito. Intenta en la medida de lo posible comprar alimentos de proximidad y de temporada, naturales, que estén frescos y que cuenten con la menor cantidad de conservantes posibles. De esta forma le ofreces a tu organismo productos saludables lo que sin duda beneficiará tu cuerpo de forma positiva.

Siempre que puedas **comprar en el mercado local** animate a hacerlo, difícilmente encontrarás en otro lugar mejor calidad.

- ✓ **No te excedas en las porciones**, come de forma equilibrada. Si tu plato está más lleno de lo que debería entonces estás haciendo algo mal.
- ✓ Si pasas todo un día sin probar las frutas y los vegetales también estás haciendo algo que puede perjudicar a tu organismo.
- ✓ Si la única proteína que consumes es la carne roja o los embutidos llenos de grasa debes replantearte tu alimentación.
- ✓ Cambiar de hábitos no significa morir de hambre ni mucho menos, solo requiere de alimentarse de manera consciente y cuidar de tu cuerpo.
- ✓ Evita picar entre horas y réstale peso a productos como los dulces, la bollería y el azúcar procesado.
- ✓ Presta atención a tu forma de **cocinar los alimentos**: prefiere siempre la parrilla, la plancha, el vapor o el horno antes que las frituras.
- ✓ Utiliza poco aceite y de preferencia de oliva, disminuye el consumo de sal y dar sabor a tus comidas con el uso de hierbas aromáticas y creatividad.
- ✓ Usa ingredientes frescos y de calidad y verás como no es necesario condimentar demasiado los platos.
- ✓ Prueba nuevas formas de cocinar los alimentos que sean más saludables y notarás la diferencia.

Definitivamente nuestra mente ocupa un lugar importante en el cambio de hábitos y en la alimentación saludable. **Comer mejor no implica comer poco**, pasar hambre o dejar de disfrutar de la gastronomía, solo exige equilibrio, por eso elimina de tu cabeza las ideas asociadas a que la salud es infelicidad o sacrificio. Encuentra los alimentos que más te gustan de cada grupo tomando en cuenta sus versiones más saludables y no te cierres a la posibilidad de llevar una vida más sana.

