



MENÚ FEBRERO 2023

MENÚ FEBRERO 2023

ALÉRGENOS



ALÉRGENOS			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3					
<p>Alubias con arroz y verduras ¹</p> <p>Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>606,97 Kcal 13,4 % P 22,0 % L 64,6 % C 4,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 3,3gr. Azúcares</p>			<p>Arroz con tomate ²</p> <p>Cinta de lomo plancha</p> <p>Calabacines salteados</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>504,39 Kcal 13,8 % P 31,1 % L 55,1 % C 4,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 8,9gr. Azúcares</p>			<p>Patatas guisadas con verduras ³</p> <p>Tilapia guisada</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>429,70 Kcal 14,3 % P 36,0 % L 45,6 % C 3,2 gr. SFA 5,7 gr. sal 11,4gr. Azúcares</p>								
LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10		
<p>Arroz tres delicias ⁴</p> <p>Muslos de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria</p> <p>Pan 30% integral, agua y fruta</p> <p>554,75 Kcal 10,2 % P 32,0 % L 57,8 % C 3,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 30gr. Azúcares</p>			<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria</p> <p>Marmitako ⁵</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>421,51 Kcal 14,6 % P 34,7 % L 50,7 % C 2,2 gr. SFA 1,4 gr. sal 10,0gr. Azúcares</p>			<p>Potaje de garbanzos con calabaza ⁶</p> <p>Huevo cocido</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>418,51 Kcal 16,8 % P 32,3 % L 50,8 % C 13,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 21,0gr. Azúcares</p>			<p>Crema de zanahoria y patata ⁷</p> <p>Filete de jurel a la plancha</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>455,66 Kcal 16,1 % P 30,7 % L 53,2 % C 2,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 19,6gr. Azúcares</p>			<p>Espirales con salsa de tomate ⁸</p> <p>Queso fresco</p> <p>Coliflor aliñada</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>453,72 Kcal 13,7 % P 32,6 % L 53,7 % C 4,8 gr. SFA 1,0 gr. sal 9,1gr. Azúcares</p>		
LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17		
<p>Lentejas con verduras ⁹</p> <p>Fogonero con salsa de cebollas</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate</p> <p>Pan 30% integral, agua y fruta</p> <p>492,15 Kcal 17,2 % P 31,2 % L 51,6 % C 2,6 gr. SFA 1,1 gr. sal 4,9gr. Azúcares</p>			<p>Arroz con tomate ²</p> <p>Tortilla de patatas sin cebolla</p> <p>Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>488,04 Kcal 8,9 % P 23,3 % L 67,8 % C 2,6 gr. SFA 1,8 gr. sal 9,9gr. Azúcares</p>			<p>Guiso de patatas en amarillo ¹⁰</p> <p>Salmón con salsa de eneldo</p> <p>Calabacines salteados</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>512,59 Kcal 21,9 % P 20,5 % L 60,1 % C 4,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 9,2gr. Azúcares</p>			<p>Crema de boniato y zanahoria ¹¹</p> <p>Queso fresco</p> <p>Picadillo de tomate con pimientos</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>514,42 Kcal 10,0 % P 34,3 % L 55,7 % C 5,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 25,1gr. Azúcares</p>			<p>Sopa de puchero con fideos ¹²</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>490,59 Kcal 14,0 % P 24,7 % L 61,3 % C 4,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,3gr. Azúcares</p>		
LUNES 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24		
<p>Crema de calabacín, calabaza y boniato ¹³</p> <p>Abadejo a la plancha</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>Pan 30% integral, agua y fruta</p> <p>478,38 Kcal 15,2 % P 37,7 % L 42,9 % C 2,4 gr. SFA 1,0 gr. sal 12,9gr. Azúcares</p>			<p>Guiso de patatas en amarillo ¹⁰</p> <p>Muslos de pollo con vino blanco</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>449,99 Kcal 11,4 % P 37,6 % L 51,0 % C 2,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 8,9gr. Azúcares</p>			<p>Lentejas con verduras ⁹</p> <p>Queso fresco</p> <p>Ensalada de pepino aliñado</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>511,88 Kcal 14,4 % P 34,0 % L 51,6 % C 5,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 14,5gr. Azúcares</p>			<p>Espirales con salsa de tomate ⁸</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino</p> <p>Pan 30% integral, agua y fruta</p> <p>454,92 Kcal 12,7 % P 28,6 % L 58,6 % C 4,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,2gr. Azúcares</p>			<p>Alubias blancas con arroz ¹</p> <p>Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido</p> <p>Pan blanco, agua y fruta</p> <p>608,37 Kcal 13,9 % P 21,2 % L 65,0 % C 4,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 3,3gr. Azúcares</p>		
LUNES 27			MARTES 28			<p>1. Alubias con arroz y verduras: Alubias, arroz, tomate, cebolla, pimiento, patata, laurel y zanahoria</p> <p>2. Arroz con tomate: Arroz y tomate frito</p> <p>3. Patatas guisadas con verduras: Patatas, zanahorias, judías verdes, coliflor, guisante, tomate, cebolla</p> <p>4. Arroz tres delicias: Arroz, tortilla francesa, guisantes y zanahorias</p> <p>5. Marmitako: Bonito en taquitos, patata, cebolla, pimiento, tomate y ajo</p> <p>6. Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, patata, cebolla, zanahoria, acelga, calabaza</p> <p>7. Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria, cebolla, aove, sal yodada y laurel</p> <p>8. Espirales con tomate: Espirales y tomate frito</p> <p>9. Lentejas con verduras: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate</p> <p>10. Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria</p> <p>11. Crema de boniato y zanahoria: Patata, cebolla, zanahoria, boniato y calabacín</p> <p>12. Sopa de puchero con fideos: Fideos, garbanzos, zanahoria, puerro, apio y patata</p> <p>13. Crema de calabacín, calabaza y boniato: Calabaza, calabacín, boniato y cebolla</p>								
<p>DÍA</p> <p>NO LECTIVO</p>			<p>FESTIVO</p> <p>AUTONÓMICO</p>			<p>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</p>								

FEBRERO 2023 (Sin fructosa)

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

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, 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 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 FIESTA	MARTES 28 DÍA DE ANDALUCÍA			

FEBRERO 2023 (Sin huevo)

		MIÉRCOLES 1 Alubias blancas con arroz y verduras Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y atún 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 Potaje de garbanzos con calabaza Merluza en salsa 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 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 Lomo en salsa 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 Muslito de pollo 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 Espirales con tomate Salmón Ensalada con cebolla, tomate y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 24 Alubias blancas con arroz Ensalada con cebolla, maíz, zanahoria y atún PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 27	MARTES 28			
FIESTA	DÍA DE ANDALUCÍA			

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 FIESTA	MARTES 28 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	DIA DE ANDALUCIA			

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	DIA DE ANDALUCIA			

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, 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 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	DIA DE ANDALUCIA			

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA 27 FEBRERO

Cocido de garbanzos	
Tortilla de patatas sin cebolla	
Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta	 
Pan 30% integral, agua y fruta	
560,17 Kcal	
11,5 % P	33,4 % L
2,7 gr. SFA	151gr. Azúcares

SUGERENCIA 28 FEBRERO

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

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, núcula 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** ámate 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 cierras a la posibilidad de llevar una vida más sana.

