

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, maíz, olivas Espirales italiana (con tomate y queso) Cazón en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Fruta CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones: con salsa carbonara o salsa de tomate (ingredientes carbonara: con leche, bacon y champiñón) Merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con tomate Salchichas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Yogur CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	9 Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera (con hortalizas) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta	13 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave reina con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Lomo al horno con guisantes Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria con vinagreta de fresa Arroz con verduras Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Coditos con atún Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vichyssoise (crema de patata y puerro) Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con magro y verduras Merluza rebozada casera Fruta CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta	21 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar y gamba) Muslo de pollo rustido con zanahoria Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Cocido andaluz (con garbanzos, pollo, patata y hortalizas) Croquetas de jamón Martinitos CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos con tomate y calabacín Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta
26	27	28	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	
FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.				

¡CHOCA ESOS!
 Recuerda consumir 5 raciones al día de fruta y verdura.
 ¡Te aportarán vitaminas, minerales y fibra!
 Hay variedad de recetas que están buenísimas y son muy sencillas de elaborar.
 Prueba a disfrutar de un SALMOREJO CORDOBÉS, un GAZPACHO ANDALUZ o una PIPIRRANA.
 ¿Conoces algún ejemplo más?

