MENÚ BASAL - FEBRERO 2024 CEIP FRANCISCO DE LUIS

			JUEVES 1 Sopa de ave con fideos (gluten, huevo) Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 2 Guisantes rehogados Merluza en salsa verde Puré de patata (leche) Fruta de temporada y pan (gluten)
LUNES 5 Puré de verduras Tortilla de queso (leche) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 6 Espirales boloñesa (ternera) Pollo asado Zanahoria salteada Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 7 Arroz con pollo y verduras Merluza a la romana (pescado, huevo, gluten) Tomate aliñado Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 8 Sopa de ave con fideos (gluten, huevo) Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 9 Crema de verduras Calamares a la romana (gluten, huevo) Patata al horno Fruta de temporada y pan (gluten)
LUNES 12 Puré de champiñones Tortilla de atún (huevo, pescado) Guisantes rehogados Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 13 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas (burgermeat) casera en salsa (gluten, huevo, leche, sulfitos, soja, sésamo, mostaza) Patata panadera Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 14 Espaguetis con tomate Merluza a la romana con tomate Ensalada de hoja verde Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 15 Sopa de ave con fideos (gluten, huevo) Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 16 Puré de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (gluten)
LUNES 19 Paella mixta (pescado, marisco, molusco) Tortilla de patata (huevo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 20 Crema de calabaza Pollo a la cazadora Champiñones rehogados Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 21 Judías blancas con verduras Merluza al horno (pescado) Patatas fritas Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 22 **NO LECTIVO**	VIERNES 23 **NO LECTIVO**
LUNES 26 Lentejas estofadas Tortilla francesa (huevo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 27 Fideuá de pescado (gluten, pescado, marisco, crustáceo, huevo) Pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 28 Puré de verduras Merluza a la romana (pescado, huevo, gluten) Patata a la gallega Fruta de temporada y pan (gluten)	MIERCOLES 29 Sopa de ave con fideos (gluten, huevo) Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	

Menú valorado nutricionalmente por Sergio Castillo Ventura, graduado en Nutrición Humana y Dietética.