

\*Con el objetivo de mejorar el servicio se han consensuado con la dirección del centro escolar las siguientes mejoras en el servicio del menú:

1. Los días de arroz y pasta se servirá como opción alternativa arroz blanco y pasta blanca respectivamente.
2. Los pescados y las carnes se servirán con la salsa a parte para gusto de los comensales.
3. Se incluyen guarniciones de hortalizas como opción.

<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lettuce, tomato, red cabbage, olives</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b> <i>Cream of potato and leek</i></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b> <i>Breadcrumber chicken with ketchup</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino Lettuce, tomato, red cabbage, cucumber</p> <p><b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate y queso) <i>Spaguetti aun gratin</i></p> <p><b>Filete de abadejo a la marinera</b> (al horno con salsa de pescado y marisco) <i>Abadejo in seafood sauce</i> Guarnición: verduras de temporada Lácteo/Yoghurt</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lettuce, tomato, red cabbage, olives</p> <p><b>Arroz al horno</b> (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido) <i>Oven-cooked rice</i></p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> <i>French omelette with cheese</i> Guarnición: <b>CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Puré de verduras y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, maíz Lettuce, tomato, cucumber, sweetcorn</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b> <i>Potato stew with turkey</i></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b> <i>Hake in sauce</i> Guarnición: <b>JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</b> Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y magro salteado. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, zanahoria, nuez, maíz Lettuce, carrots, walnuts, sweetcorn</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) <i>Chicken and pasta soup</i></p> <p><b>Hamburguesa de ave al horno</b> <i>Chicken hamburger</i> Guarnición: <b>pisto de verduras</b> Macedonia de fruta/ Saldad Fruit</p> <p>CENA: Ensalada completa y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>
--	---	--	---	---

<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lettuce, tomato, red cabbage, olives</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b> <i>Cream of potato and leek</i></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b> <i>Breadcrumber chicken with ketchup</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino Lettuce, tomato, red cabbage, cucumber</p> <p><b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate y queso) <i>Spaguetti aun gratin</i></p> <p><b>Filete de abadejo a la marinera</b> (al horno con salsa de pescado y marisco) <i>Abadejo in seafood sauce</i> Guarnición: verduras de temporada Lácteo/Yoghurt</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lettuce, tomato, red cabbage, olives</p> <p><b>Alubias con verduras</b> <i>Butter beans with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Courgette omelette</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio Lettuce, tomato, carrots, celery</p> <p><b>Paella valenciana</b> (con pollo) <i>Valencian paella</i></p> <p><b>Surtido de fiambre</b> (fiambre de york, chorizo y queso) <i>Assorted cold cut</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Menestra de verduras y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, nuez, MAÍZ ECOLÓGICO Lettuce, carrots, walnuts, ECOLOGICAL SWEETCORN</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pescado</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <i>Noodles with seafood</i></p> <p><b>Lomo adobado troceado asado</b> <i>Roast loin pork</i> Guarnición: <b>CALABACÍN ECOLÓGICO</b> Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla de pechuga de pavo. Fruta</p>
--	---	---	---	---

<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lettuce, tomato, red cabbage, olives</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas) <i>Lentil soup with vegetables</i></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b> (carne de cerdo al horno) <i>Fresh sausages</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul al papillote . Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz Lettuce, tomato, onion, sweetcorn</p> <p><b>Macarrones carbonara</b> (con leche, bacon y champiñón) <i>Macaronni Cambonara style</i></p> <p><b>Delicias de calamar</b> <i>Squid breaded</i> Guarnición: verduras de temporada Lácteo/Yoghurt</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pechuga de pollo. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, apio, remolacha Lettuce, tomato, celery, beetroot</p> <p><b>Arroz con pavo</b> <i>Rice with turkey</i></p> <p><b>Tortilla de atún</b> <i>Tuna omelette</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Verduras asadas y lomo rustido. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO Lettuce, tomato, carrot, ECOLOGICAL SWEETCORN</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Rollito de york y queso casero</b> <i>Roll york home homemade with cheese</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino Lettuce, tomato, olives, cucumber</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) <i>Chicken and pasta soup</i></p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado rustido</b> <i>Roast chicken</i> Guarnición: verduras de temporada Macedonia de fruta/ Saldad Fruit</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>
--	--	--	--	---

<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio Lettuce, tomato, carrots, celery</p> <p><b>Crema de calabaza con picatostes</b> <i>Potato and pumpkin cream</i></p> <p><b>Albondigas a la jardinera</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) <i>Meatballs with vegetables</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al horno con verduras. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, apio, zanahoria Lettuce, tomato, celery, carrots</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b> <i>Noodles with chicken</i></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> (al horno con ajo y perejil) <i>Hake in sauce</i> Guarnición: <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> Lácteo/Yoghurt</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y tomate y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas, cebolla Lettuce, tomato, olives, onion</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <i>Rice with seafood</i></p> <p><b>Tortilla de pavo</b> <i>Turkey omelette</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Coliflor hervida y revuelto de queso. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, pepino Lettuce, tomato, ECOLOGICAL SWEETCORN, cucumber</p> <p><b>Alubias con verduras</b> <i>Butter beans with vegetables</i></p> <p><b>Lomo sajonia troceado al horno</b> <i>Roast loin pork</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Lettuce, tomato, sweetcorn, carrots</p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas) <i>Tagliatelle napolitan style</i></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> <i>Cod homemade breaded</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pollo. Fruta</p>
--	--	---	---	---

<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio Lettuce, tomato, carrots, celery</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) <i>Chicken and pasta soup</i></p> <p><b>Hamburguesa de verduras con patatas chips</b> <i>Vegetal hamburger with chips</i> Guarnición: verduras de temporada Fruta/ Fruit</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, apio, zanahoria Lettuce, tomato, celery, carrots</p> <p><b>Arroz primavera</b> (con fiambre de york, guisantes y gamba) <i>Sprinter rice</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>French omelette</i> Guarnición: <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> Lácteo/Yoghurt</p> <p>CENA: Verduras plancha y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>Fruta de temporada prevista para el mes de Febrero: Manzana, plátano, naranja, pera y kiwi.</p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. 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 INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.</p> <p>Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>
--	---	--

