

# FEBRERO 2024

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ 12	MACARRONES INTEGRALES EN SALSA DE TOMATE 1	SOPA JULIANA CON ESTRELLITAS 1	CREMA DE CALABACÍN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 12
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE 3	FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON VERDURAS 4	JAMONCITO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA	LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	MERLUZA AL VAPOR CON VERDURAS 4
FRUTA DEL TIEMPO LUNES 10	FRUTA DEL TIEMPO MARTES 11	FRUTA MIÉRCOLES 12	FRUTA DEL TIEMPO JUEVES 13	FRUTA DEL TIEMPO VIERNES 14
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE COCIDO 1	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON JAMÓN (PURÉ)	ALUBIAS CARILLAS ESTOFADAS	ESPIRALES CON JAMÓN YORK 1
SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA 12	COCIDO COMPLETO 12	PESCADO BLANCO AL VAPOR CON ZANAHORIAS 4	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE ZANAHORIAS 3	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA 1, 3, 4, 7, 14
FRUTA DEL TIEMPO LUNES 17	FRUTA DEL TIEMPO MARTES 18	FRUTA DEL TIEMPO MIÉRCOLES 19	FRUTA DEL TIEMPO JUEVES 20	FRUTA DEL TIEMPO VIERNES 21
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y AROZ INTEGRAL 12	HERVIDO DE VERDURAS	ARROZ CON POLLO	CREMA DE ZANAHORIAS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 1
NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA 1, 6, 12	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE 1, 4	LOMO CON ENSALADA	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS	PESCADO BLANCO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA 4
FRUTA DEL TIEMPO LUNES 24	FRUTA DEL TIEMPO MARTES 25	FRUTA DEL TIEMPO MIÉRCOLES 26	FRUTA DEL TIEMPO JUEVES 27	FRUTA DEL TIEMPO VIERNES 28
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ BLANCO CON TOMATE	JUDÍAS VERDES CON PATATAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL	CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATAS 3	MERLUZA AL VAPOR CON MACEDONIA DE VERDURAS 4	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES 1, 6, 12	FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1, 6, 12	SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA 4
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO

Información del evaluador: CIELO GARCÍA MONTERO

Graduada en Biotecnología sanitaria (Universidad Politécnica de Madrid, 2018), Máster en Ciencias Avanzadas de la Nutrición Humana (Universidad Internacional de Valencia, 2020), Máster de Investigación en Medicina Traslacional (Universidad Complutense de Madrid, 2020), Experiencia como investigador en epidemiología nutricional (colaboración con la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación -SECA- y con el Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación -IMDEA-Alimentación-), Investigadora pre doctoral en Ciencias de la Salud (Universidad de Alcalá).

Donde se indica Pescado Blanco, el pescado que se ofrecerá según existencias será: Lubina, limanda, merluza, salmón, bacalao, caella o cualquier otra variedad de estas características.

1: GLUTEN	2: CRUSTÁCEOS	3: HUEVOS	4: PESCADO	5: CACAHUETES
6: SOJA	7: LECHE	8: FRUTOS CÁSCARA	9: APIO	10: MOSTAZA
11: SESAMO	12: SULFITO	13: ALTRAMUCES	14: MOLUSCOS	