

LUNES

3

**NO LECTIVO
POR FIESTA LOCAL
SUSTITUTORIA**

MARTES

4 - Marmitako de salmón

- Pollo a la plancha y ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan



MIÉRCOLES

5 - Espagueti carbonara

- Pescado del día/ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



JUEVES

6 - Garbanzos estofados

- Lacón con cachelos
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan integral



VIERNES

7 - Crema de zanahoria

- Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
- Fruta de temporada
- Pan



10 - Crema de calabacín

- Fritos de bacalao caseros con ensalada LTC
- Fruta de temporada
- Pan



11 - Fabes pintes estofadas

- Pavo a la plancha con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



12 - Arroz integral con salsa de tomate casero

- Tortilla de bonito/ensalada de lechuga y aceitunas
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan



13 - Guisantes con jamón

- Pollo empanado casero con patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan integral



14 - Sopa de cocido

- Cocido de garbanzos
- Fruta de temporada
- Pan



17 - Lentejas estofadas

- Merluza al limón
- Fruta de temporada
- Pan



18 - Crema de calabaza

- Carne guisada con patatas
- Fruta de temporada
- Pan



19 - Paella de marisco

- Croquetas caseras/ensalada lechuga, aceitunas y maíz
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan



20 - Fabes con langostinos

- Tortilla francesa con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan integral



21 - Macarrones integrales

- con salsa de tomate casera
- Pollo asado con ensalada LTC
- Fruta de temporada
- Pan



24 - Fideúa de carne

- Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada de tomate y aceitunas.
- Fruta de temporada
- Pan



25 - Negritos estofados con arroz integral

- Salmón asado con ensalada LTC
- Fruta de temporada
- Pan



26 - Crema de verduras

- Pavo guisado con patatas
- Fruta de temporada
- Pan



27 - Ensalada mixta

- Fabada
- Postre casero
- Pan integral



2025

FEBRERO

NOTAS ACLARATORIAS *

•NOTAS ACLARATORIAS

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas