

# Febrero

## menú mensual



<p><b>lunes</b></p> <p>Estofado de lentejas con sofrito de cebolla y tomate, zanahoria, calabaza y arroz</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Macarrones integrales gratinados con salsa de tomate (1)</p> <p>Fricandó de pollo con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Estofado de garbanzos con verduras al toque de curry</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Ensalada griega: lechuga, pepino, queso, aceitunas y albahaca (2,5,14)</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas al horno con pimentón (14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes (1,4,13)</p> <p>Pescado al horno con guarnición de lechuga (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Crema de puerros</p> <p>Pollo al horno con especias (romero), cebolla y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Sopa de fideos con garbanzos (1)</p> <p>Tortilla de atún con guarnición de ensalada con lechuga y maíz dulce (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Lomo con salsa de verduras y mostaza (2,13)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, dados de manzana, huevo y atún (2,3,5)</p> <p>Arroz a banda con caldo casero de pescado (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza con patatas y jugo de limón (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana saludable con salsa de tomate y huevos al horno (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Pescado fresco de lonja con salsa verde (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Estofado de pavo con verduras y guarnición de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Garbanzos con verduras y patata</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Sopa de estrellas con verduras juliana de temporada (1,3)</p> <p>Albóndigas al horno con pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes (1,4,13)</p> <p>Pescado al horno con guarnición de lechuga (5)</p> <p>Yogur</p>


# Febrero

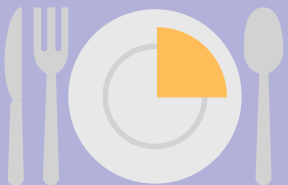
## Recomendaciones diarias



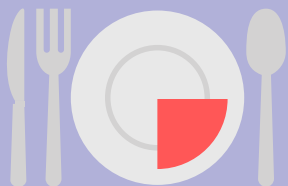
### MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **50%**  
Verduras y hortalizas.  
Incorporar color y variedad



 **25%**  
Cereales integrales (trigo,  
centeno, quinoa, avena, arroz,  
pasta,...) legumbres,  
patata, boniato,...



 **25%**  
Proteínas de calidad:  
carne, pescado y marisco,  
huevos, legumbres y derivados

Utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra.  
También podemos consumir aguacate, frutos secos y semillas.  
Fruta fresca y de temporada como postre o entre horas.  
Realizar actividad física de forma diaria.

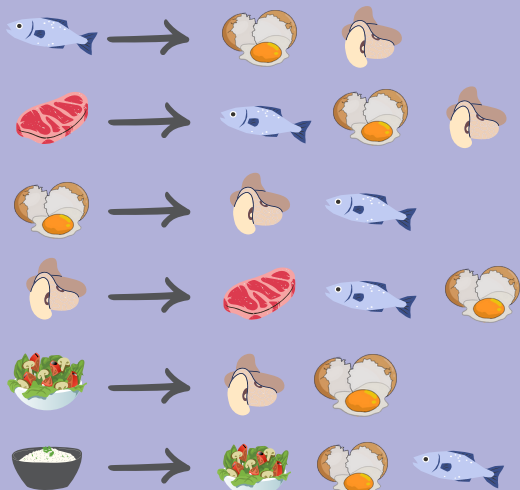


### PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



El triángulo invertido de la nutrición:  
de lo que no es saludable,  
"cuanto menos, mejor"

### RECOMENDACIONES DE CENAS EN CASA



Información sobre alérgenos según el RD 126/2015.  
Podéis consultar los alérgenos presentes en los platos del menú  
escolar con cada una de la numeración asignada.

1	2	3	4	5	6	7
						
Gluten	Lactosa	Huevo	Soja	Pescado	Moluscos	Crustáceos
8	9	10	11	12	13	14
						
Frutos secos	Cacahuets	Apio	Sésamo	Altramuces	Mostaza	Sulfitos



# Febrer

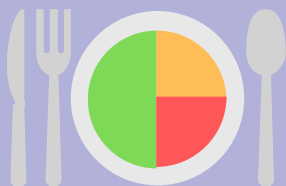
## menú mensual



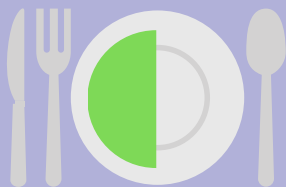
<p><b>dilluns</b></p> <p>Estofat de llenties amb sofregit de ceba i tomata, pastanaga, carabassa i arròs</p> <p>Truita francesa amb guarnició d'amanida (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Macarrons integrals gratinats amb salsa de tomata (1)</p> <p>Fricandó de pollastre amb pèsols i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Estofat de cigrons amb verdures al toc de curry</p> <p>Remenat d'ou amb amanida d'enciam, tomata i pebrot (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Amanida grega: enciam, cogombre, formatge, olives i alfàbega (2,5,14)</p> <p>Hamburguesa a la planxa i patates al al forn amb pimentó (14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Crema de carabassa amb picatostes (1,4,13)</p> <p>Peix al forn amb guarnició d'enciam (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Crema de porros</p> <p>Pollastre al forn amb espècies (romer), ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Sopa de fideus amb cigrons (1)</p> <p>Truita de tonyina amb guarnició d'amanida d'enciam i panis dolç (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Llom amb salsa de verdures i mostassa (2,13)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Bullit valència</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomata) (2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Amanida de tomata, pastanaga, daus de poma, ou dur i tonyina (2,3,5)</p> <p>Arròs a banda amb caldo cassolà de peix (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Estofat de llenties amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Remenat d'ou amb amanida d'enciam, tomata i pebrot (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Amanida d'enciam, tomata i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Lluç amb patates i suc de llimona (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana saludable amb salsa de tomata y ous al forn (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Fideuà amb caldo cassolà de peix (1,3,5)</p> <p>Peix fresc de llonja amb salsa verda (all i julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Crema de xampinyons</p> <p>Estofat de titot amb verdures i guarnició d'enciam i tomata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Cigrons amb verdures i patata</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Sopa de estrelles amb verdures juliana de temporada (1,3)</p> <p>Albòndigues al forn amb pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomata) (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Bullit valència</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomata) (2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Crema de carabassa amb picatostes (1,4,13)</p> <p>Peix al forn amb guarnició d'enciam (5)</p> <p>logurt</p>

# Febrer

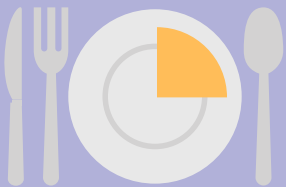
## Recomanacions diàries



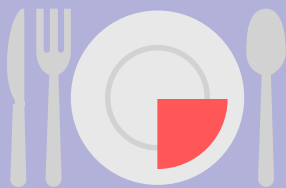
### MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **50%**  
 Verdures i hortalisses.  
 Incorporar color i varietat



 **25%**  
 Cereals integrals (blat,  
 ordi, quinoa, avena, arròs,  
 pasta,...) Llegums, patata,  
 patata, moniato,...



 **25%**  
 Proteïnes de qualitat:  
 carn, peix i marisc, ous,  
 llegums i derivats

Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.  
 També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.  
 Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.  
 Realitzar activitat física de forma diària.

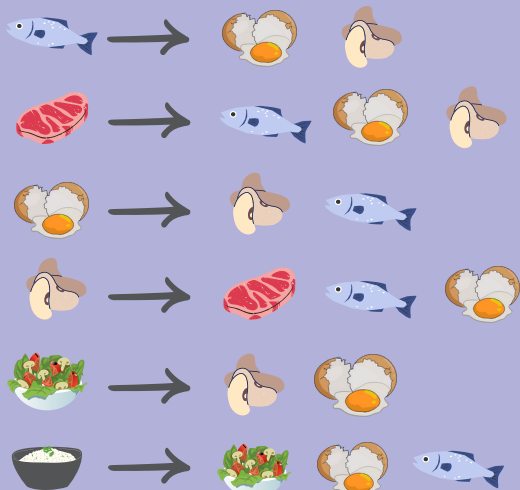


### PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:  
 del que no és saludable,  
 "quant menys, millor"

### RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.  
 Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú  
 escolar amb cadascuna de la numeració assignada.

- |   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|  |   |  |  |  |  |  |
| Gluten  | Lactosa  | Ou  | Soja  | Peix  | Mol·luscos  | Crustaci  |
| 8   | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fruits secs   | Cacauets   | Api   | Sèsam   | Tramussos   | Mostassa  | Sulfits   |

