

FEBRERO 2020					MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de brócoli Salteado de magro a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	4	Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con verduras Abadejo al caldo corto Fruta	5	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro(sin olivas) Ensalada completa Arroz con pollo Fruta y yogur desnatado	6	Lechuga, tomate, maíz, huevo MACARRONES ECO con tomate y champiñón Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil Fruta	7	Lechuga, tomate, maíz, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta
10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Lomo al horno con ZANAHORIA ECO Fruta	11	Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO Alubias a la jardinera (con hortalizas) Abadejo al limón Fruta	12	Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún Arroz con setas Tortilla francesa Fruta	13	Lechuga, tomate, lombarda Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso) Salmón al vapor Fruta	14	Lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes y manzana Muslo de pollo rustido Fruta
17	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Abadejo al caldo corto Fruta	18	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro(sin olivas) Ensalada mediterránea Macarrones salteados con pollo (con tomate) Fruta y yogur desnatado	19	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de patata y puerro (sin picatostes caseros) Pechuga de pollo al limón Fruta	20	Lechuga, tomate, maíz, huevo Garbanzos de la huerta con ZANAHORIA ECO (con hortalizas) Pizza de atún (con tomate)(sin queso) Fruta	21	Lechuga, tomate, MAÍZ ECO Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta
24	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de CEBOLLA ECO (al horno) Fruta	25	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias con verduras Tortilla francesa Fruta	26	Lechuga, tomate, maíz Coditos con tomate y albahaca Merluza al limón con guarnición de patata asada Yogur desnatado	27	Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, zanahoria Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Muslo de pollo asado Fruta	28	Lechuga, tomate, lombarda, huevo Arroz caldoso con alcachofas y verduras Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

