

# MENÚ BASAL

## Febrero



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 febrero		3 febrero	4 febrero	5 febrero	6 febrero
1º	Sopa minestrone con <b>fideos</b> integrales y verduras (zanahoria, calabacín, puerro, tomate) 1	<b>Lentejas</b> con <b>arroz</b> y verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento, boniato)	<b>Coliflor</b> gratinada al horno con curry 7	Guiso de <b>garbanzos</b> con calabaza	<b>Crema</b> de calabaza y zanahoria con picatostes <b>ECO*</b> 1
2º	<b>Tortilla</b> de francesa con <b>ensalada</b> de lechuga, tomate y maíz 3 12	<b>Pollo</b> asado en salsa provenzal con <b>ensalada</b> de lechuga, maíz y tomate <b>cherry ECO*12</b>	Guiso de <b>patatas</b> con <b>choco</b> y verduras 12 14	 <b>Stroganoff</b> de ternera con <b>arroz</b> basmati	<b>Lubina</b> al horno en salsa bilbaína y <b>patatas</b> al horno 4
9 febrero		10 febrero	11 febrero	12 febrero	13 febrero
1º	<b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, judías verdes) <b>ECO*</b>	Potaje de <b>lentejas</b> con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, pimiento)	<b>Espaguetis</b> integrales con salsa de calabaza y zanahoria 1		
2º	Albóndigas <b>mixta</b> en salsa con <b>patatas</b> panaderas 1 3	 <b>Arroz</b> frito con verduras y <b>huevo</b> 3	<b>Salmón</b> en salsa de coliflor y espárragos verdes al horno 4		
16 febrero		17 febrero	18 febrero	19 febrero	20 febrero
1º					
2º					
23 febrero		24 febrero	25 febrero	26 febrero	27 febrero
1º	Crema de <b>calabaza</b> , <b>puerro</b> y sésamo. <b>ECO*</b> 11	<b>Garbanzos</b> con <b>espinacas</b> 1	Cazuela de <b>fideos</b> con tomate 1	<b>Ensalada</b> de lechuga, col lombarda, zanahoria rallada, maíz y aguacate <b>ECO*</b> 12	Sopa de puchero con <b>arroz</b> y <b>garbanzos</b>
2º	Pechuga de <b>pavo</b> en salsa con verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y <b>quinoa</b>	<b>Tortilla</b> francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 3 12	<b>Corvina</b> en salsa verde con <b>guisantes</b> 4	Jamoncitos de <b>pollo</b> al horno con <b>puré de patatas</b> 7	<b>Revuelto</b> de champiñones, espinacas y jamón 3

\*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten

2 Crustáceos y productos a base de crustáceos

3 Huevos y productos derivados

4 Pescado y productos a base de pescados

5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos

6 Soja y productos a base de soja

7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

8 Frutos de cáscara y productos derivados

9 Apio y productos derivados

10 Mostaza y productos a base de mostaza

11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo

12 Dióxido de azufre y sulfitos

13 Altramuces y productos a base de altramuces

14 Moluscos y productos a base de estos



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Eloisa Pérez Lobato

Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo

Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



# MENÚ VEGETARIANO

## Febrero



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2 febrero	3 febrero	4 febrero	5 febrero	6 febrero
1º	Sopa minestrone con <b>fideos</b> integrales y verduras (zanahoria, calabacín, puerro, tomate) 1	<b>Lentejas</b> con <b>arroz</b> y verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento, boniato)	<b>Coliflor</b> gratinada al horno con curry 7	Guiso de <b>garbanzos</b> con calabaza	<b>Crema</b> de calabaza y zanahoria con picatostes <b>ECO*</b> 1
2º	<b>Tortilla</b> de francesa con <b>ensalada</b> de lechuga, tomate y maíz 3 12	<b>Heura</b> en salsa provenzal con <b>ensalada</b> de lechuga, maíz y tomate cherry <b>ECO*</b> 6 12	Guiso de <b>patatas</b> con <b>guisantes</b> y verduras	<b>Logonoff</b> de champiñones con <b>arroz</b> basmati	<b>Gnocchis</b> gratinados en salsa de albahaca y setas 7
	9 febrero	10 febrero	11 febrero	12 febrero	13 febrero
1º	<b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, judías verdes) <b>ECO*</b>	Potaje de <b>lentejas</b> con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, pimiento)	<b>Espaguetis</b> integrales con salsa de calabaza y zanahoria 1		
2º	Albóndigas de <b>alubias negras</b> en salsa con <b>patatas</b> panaderas 1 3	<b>Arroz</b> frito con verduras y <b>huevo</b> 3	<b>Tempeh</b> en salsa de coliflor y espárragos verdes al horno 6		
	16 febrero	17 febrero	18 febrero	19 febrero	20 febrero
1º					
2º					
	23 febrero	24 febrero	25 febrero	26 febrero	27 febrero
1º	Crema de <b>calabaza</b> , <b>puerro</b> y sésamo. <b>ECO*</b> 11	<b>Garbanzos</b> con <b>espinacas</b> 1	Cazuela de <b>fideos</b> con tomate 1	<b>Ensalada</b> de lechuga, col lombarda, zanahoria rallada, maíz y aguacate <b>ECO*</b> 12	Sopa de puchero con <b>arroz</b> y <b>garbanzos</b>
2º	<b>Tofu</b> al horno en salsa con verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y <b>quinoa</b> 6	<b>Tortilla</b> francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 3 12	Berenjenas al horno con <b>soja</b> <b>texturizada</b> y verduras 6	<b>Heura</b> salteada con <b>puré de patatas</b> 7	<b>Revuelto</b> de champiñones, espinacas y tomate cherry 3

\*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural/vegetal.

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten

2 Crustáceos y productos a base de crustáceos

3 Huevos y productos derivados

4 Pescado y productos a base de pescados

5 Cacahuètes, productos a base de cacahuètes y frutos secos

6 Soja y productos a base de soja

7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

8 Frutos de cáscara y productos derivados

9 Apio y productos derivados

10 Mostaza y productos a base de mostaza

11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo

12 Dióxido de azufre y sulfitos

13 Altramuces y productos a base de altramuces

14 Moluscos y productos a base de estos



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Eloisa Pérez Lobato

Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo

Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



# MENÚ SIN CERDO

## Febrero



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	2 febrero Sopa minestrone con <b>fideos</b> integrales y verduras (zanahoria, calabacín, puerro, tomate) 1	3 febrero <b>Lentejas</b> con <b>arroz</b> y verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento, boniato)	4 febrero <b>Coliflor</b> gratinada al horno con curry 7	5 febrero Guiso de <b>garbanzos</b> con calabaza	6 febrero <b>Crema</b> de calabaza y zanahoria con picatostes <b>ECO*</b> 1
2º	<b>Tortilla</b> de francesa con <b>ensalada</b> de lechuga, tomate y maíz 3 12	<b>Pollo</b> asado en salsa provenzal con <b>ensalada</b> de lechuga, maíz y tomate <b>cherry</b> <b>ECO*</b> 12	Guiso de <b>patatas</b> con <b>choco</b> y verduras 12 14	<b>Stroganoff</b> de ternera con <b>arroz</b> basmati	<b>Lubina</b> al horno en salsa bilbaína y <b>patatas</b> al horno 4
1º	9 febrero <b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, judías verdes) <b>ECO*</b>	10 febrero Potaje de <b>lentejas</b> con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, pimiento)	11 febrero <b>Espaguetis</b> integrales con salsa de calabaza y zanahoria 1	12 febrero	13 febrero
2º	Albóndigas de <b>ternera</b> en salsa con <b>patatas</b> panaderas 1 3	<b>Arroz</b> frito con verduras y <b>huevo</b> 3	<b>Salmón</b> en salsa de coliflor y espárragos verdes al horno 4		
1º	16 febrero	17 febrero	18 febrero	19 febrero	20 febrero
2º					
1º	23 febrero <b>Crema</b> de <b>calabaza</b> , <b>puerro</b> y sésamo. <b>ECO*</b> 11	24 febrero <b>Garbanzos</b> con <b>espinacas</b> 1	25 febrero Cazuela de <b>fideos</b> con tomate 1	26 febrero <b>Ensalada</b> de lechuga, col lombarda, zanahoria rallada, maíz y aguacate <b>ECO*</b> 12	27 febrero Sopa de puchero con <b>arroz</b> y <b>garbanzos</b>
2º	Pechuga de <b>pavo</b> en salsa con verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y <b>quinoa</b>	<b>Tortilla</b> francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 3 12	<b>Corvina</b> en salsa verde con <b>guisantes</b> 4	Jamoncitos de <b>pollo</b> al horno con <b>puré de patatas</b> 7	<b>Revuelto</b> de champiñones, espinacas y gambas 2 3

\*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten

2 Crustáceos y productos a base de crustáceos

3 Huevos y productos derivados

4 Pescado y productos a base de pescados

5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos

6 Soja y productos a base de soja

7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

8 Frutos de cáscara y productos derivados

9 Apio y productos derivados

10 Mostaza y productos a base de mostaza

11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo

12 Dióxido de azufre y sulfitos

13 Altramuces y productos a base de altramuces

14 Moluscos y productos a base de estos



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Eloisa Pérez Lobato

Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo

Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



# MENÚ SIN LACTOSA

## Febrero



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 febrero					
1º	Sopa minestrone con <b>fideos</b> integrales y verduras (zanahoria, calabacín, puerro, tomate) 1	<b>Lentejas</b> con <b>arroz</b> y verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento, boniato)	<b>Coliflor</b> gratinada (sin lactosa) al horno con curry 7	Guiso de <b>garbanzos</b> con calabaza	<b>Crema</b> de calabaza y zanahoria con picatostes <b>ECO*</b> 1
2º	<b>Tortilla</b> de francesa con <b>ensalada</b> de lechuga, tomate y maíz 3 12	<b>Pollo</b> asado en salsa provenzal con <b>ensalada</b> de lechuga, maíz y tomate cherry <b>ECO*12</b>	Guiso de <b>patatas</b> con <b>choco</b> y verduras 12 14	<b>Stroganoff</b> de ternera con <b>arroz</b> basmati	<b>Lubina</b> al horno en salsa bilbaína y <b>patatas</b> al horno 4
9 febrero					
1º	<b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, judías verdes) <b>ECO*</b>	Potaje de <b>lentejas</b> con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, pimiento)	<b>Espaguetis</b> integrales con salsa de calabaza y zanahoria 1		
2º	Albóndigas <b>mixta</b> en salsa con <b>patatas</b> panaderas 1 3	<b>Arroz</b> frito con verduras y <b>huevo</b> 3	<b>Salmón</b> en salsa de coliflor y espárragos verdes al horno 4		
16 febrero					
1º					
2º					
23 febrero					
1º	Crema de <b>calabaza</b> , <b>puerro</b> y sésamo. <b>ECO*</b> 11	<b>Garbanzos</b> con <b>espinacas</b> 1	Cazuela de <b>fideos</b> con tomate 1	<b>Ensalada</b> de lechuga, col lombarda, zanahoria rallada, maíz y aguacate <b>ECO*</b> 12	Sopa de puchero con <b>arroz</b> y <b>garbanzos</b>
2º	Pechuga de <b>pavo</b> en salsa con verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y <b>quinoa</b>	<b>Tortilla</b> francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 3 12	<b>Corvina</b> en salsa verde con <b>guisantes</b> 4	Jamoncitos de <b>pollo</b> al horno con <b>puré de patatas</b> (SIN LACTOSA) 7	<b>Revuelto</b> de champiñones, espinacas y jamón 3

\*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural sin lactosa/yogur vegetal

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten

2 Crustáceos y productos a base de crustáceos

3 Huevos y productos derivados

4 Pescado y productos a base de pescados

5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos

6 Soja y productos a base de soja

7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

8 Frutos de cáscara y productos derivados

9 Apio y productos derivados

10 Mostaza y productos a base de mostaza

11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo

12 Dióxido de azufre y sulfitos

13 Altramuces y productos a base de altramuces

14 Moluscos y productos a base de estos



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Eloisa Pérez Lobato

Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo

Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



# MENÚ SIN GLUTEN

## Febrero



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	2 febrero Sopa minestrone con <b>fideos</b> sin gluten y verduras (zanahoria, calabacín, puerro, tomate)	3 febrero <b>Lentejas</b> con <b>arroz</b> y verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento, boniato)	4 febrero <b>Coliflor</b> gratinada al horno con curry 7	5 febrero Guiso de <b>garbanzos</b> con calabaza	6 febrero <b>Crema</b> de calabaza y zanahoria con picatostes sin gluten <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de francesa con <b>ensalada</b> de lechuga, tomate y maíz 3 12	<b>Pollo</b> asado en salsa provenzal con <b>ensalada</b> de lechuga, maíz y tomate <b>cherry ECO*12</b>	Guiso de <b>patatas</b> con <b>choco</b> y verduras 12 14	<b>Stroganoff</b> de ternera con <b>arroz basmati</b>	<b>Lubina</b> al horno en salsa bilbaína y <b>patatas</b> al horno 4
1º	9 febrero <b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, judías verdes) <b>ECO*</b>	10 febrero Potaje de <b>lentejas</b> con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, pimiento)	11 febrero <b>Espaguetis</b> sin gluten con salsa de <b>calabaza y zanahoria</b>	12 febrero	13 febrero
2º	Albóndigas <b>mixta</b> en salsa con <b>patatas</b> panaderas ( <b>SIN GLUTEN</b> ) 3	<b>Arroz frito</b> con verduras y <b>huevo</b> 3	<b>Salmón</b> en salsa de coliflor y espárragos verdes al horno 4		
1º	16 febrero	17 febrero	18 febrero	19 febrero	20 febrero
2º					
1º	23 febrero <b>Crema</b> de <b>calabaza, puerro</b> y sésamo. <b>ECO* 11</b>	24 febrero <b>Garbanzos</b> con <b>espinacas</b> ( <b>SIN GLUTEN</b> )	25 febrero Cazuela de <b>fideos sin gluten</b> con tomate	26 febrero <b>Ensalada</b> de lechuga, col lombarda, zanahoria rallada, maíz y aguacate <b>ECO* 12</b>	27 febrero Sopa de puchero con <b>arroz y garbanzos</b>
2º	Pechuga de <b>pavo</b> en salsa con verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y <b>quinoa</b>	<b>Tortilla</b> francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 3 12	<b>Corvina</b> en salsa verde con <b>guisantes</b> 4	Jamoncitos de <b>pollo</b> al horno con <b>puré de patatas</b> 7	<b>Revuelto</b> de champiñones, espinacas y jamón 3

\*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN SIN GLUTEN todos los días.

1 Cereales con gluten

2 Crustáceos y productos a base de crustáceos

3 Huevos y productos derivados

4 Pescado y productos a base de pescados

5 Cacahuètes, productos a base de cacahuètes y frutos secos

6 Soja y productos a base de soja

7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

8 Frutos de cáscara y productos derivados

9 Apio y productos derivados

10 Mostaza y productos a base de mostaza

11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo

12 Dióxido de azufre y sulfitos

13 Altramuces y productos a base de altramuces

14 Moluscos y productos a base de estos



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Eloisa Pérez Lobato

Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo

Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)