

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			Sopa de lluvia Pavo en salsa de zanahoria Fruta de temporada Pan integral	Crema de verduras de temporada Pollo al horno con patatas Zum de naranja natural Pan	Arroz al horno Tortilla francesa con ensalada Lácteo/Fruta de temporada Pan
6	7	8	9	10	
Sopa de fideos Hamburguesa mixta a la plancha Lácteo/Fruta de temporada Pan	Arroz a la milanesa Pescado fresco de lonja con ensalada Fruta de temporada Pan	Lentejas <b>ECO</b> estofadas Tortilla de francesa Fruta de temporada Pan integral	Vichyssoise Albóndigas en salsa con menestra Zum de naranja natural Pan	<b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> Pasta con boloñesa vegetal Sticks de verdura con salsa barbacoa Lácteo/Fruta de temporada Pan	
13	14	15	16	17	
Ensalada completa con huevo Arroz del senyoret Lácteo/Fruta de temporada Pan	<b>SAN VALENTÍN: JORNADA CARDIOSALUDABLE</b> Espaguetis <b>ECO</b> con carbonara de atún Jamoncitos de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan	Crema de brócoli y zanahoria Abadejo al ajillo asado con ensalada Fruta de temporada Pan integral	Sopa de letras Magro en salsa Zum de naranja natural Pan	Olleta alicantina Tortilla paisana Lácteo/Fruta de temporada Pan	
20	21	22	23	24	
Macarrones con verduras Lomo asado con champiñones Lácteo/Fruta de temporada Pan	Rollito de york y queso con ensalada Paella valenciana Fruta de temporada Pan	Patatas a la riojana Tortilla de atún con salteado de calabacín Fruta de temporada Pan integral	Sopa de estrellitas Pizza con ensalada Zum de naranja natural Pan	Lentejas <b>ECO</b> al toque de curry Merluza a la "bienmesabe" Lácteo/Fruta de temporada Pan	
27	28				
Coditos napolitana Pechuga al horno al toque de romero Lácteo/Fruta de temporada Pan	Estofado de alubias <b>ECO</b> con napicol, calabaza y jamón Pescado fresco de lonja con ensalada Fruta de temporada Pan				

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



# NOVEDADES FEBRERO

## 10 de febrero : DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres son una alternativa fantástica a la proteína animal. Además de cuidar nuestra salud, cuidan el planeta gracias a la reducción de la huella de carbono. Aquí te presentamos una forma diferente de consumir legumbres:

### TOFU

- Procedente de la soja
- 11-16 g proteína de buena calidad
- Rico en calcio



¡SE PUEDE HACER DE TODO!  
PRUEBA EN SOPAS, A LA PLANCHA,  
EN SALTEADO, REVUELTO...

### SEITÁN

- A partir del gluten del trigo o espelta
- 22-25g de proteína
- Se pueden hacer muchas elaboraciones diferentes



PRUEBA EN ESTOFADOS,  
BROCHETAS, RELLENOS...

### SOJA TEXTURIZADA

- Procedente de la soja
- 48.50 g proteína de buena calidad
- La que más proteína vegetal contiene



LA ALTERNATIVA PERFECTA A LA  
CARNE PICADA

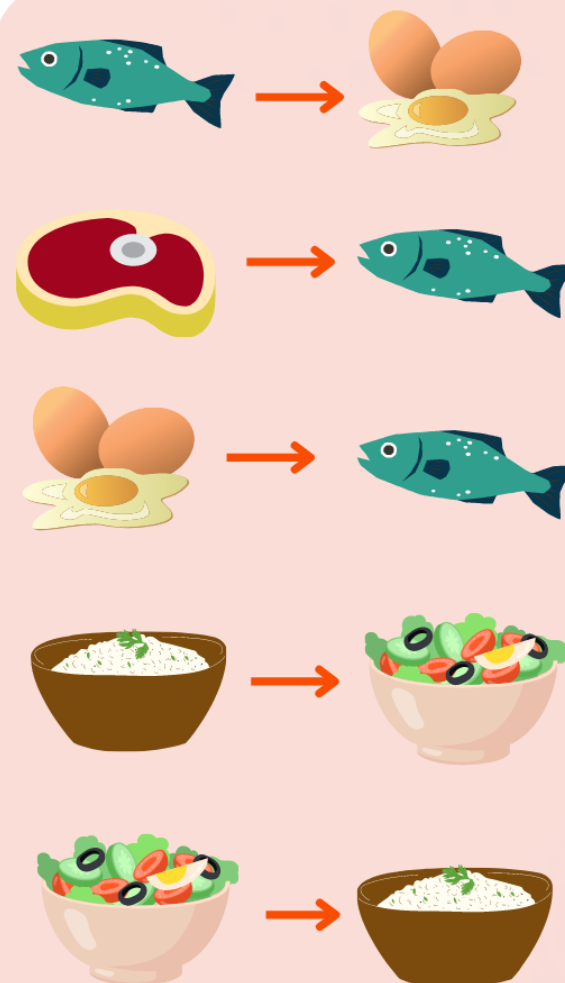
### TEMPEH

- A partir del gluten de soja o garbanzos
- 18-20 g de proteína
- Su sabor es muy característico



IDEAL PARA BOCADILLOS CALIENTES

## RECOMENDADOR DE CENAS



Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



Consulta toda la información  
nutricional y alérgenos de  
nuestra carta en el código QR:

