



Las **lentejas, garbanzos y alubias** son fuente de proteínas, fibra, hierro y energía. También aportan vitaminas del grupo B y minerales como el zinc o el magnesio, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

Ayudan a mantenernos saciados, a regular el tránsito intestinal y a cuidar el corazón.

Lo ideal es tomarlas al **menos 2 veces por semana** en platos calientes, cremas, purés o incluso en ensaladas frías y hamburguesas vegetales.

¿Sabías que en febrero es el Día Mundial de las Legumbres?.

Se celebra para recordar su enorme valor **nutricional y ambiental**.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de canónigos, atún y nueces Tortilla de queso	Ensalada de lechuga y tomate picado Merluza en salsa	Champiñones rehogados Lomo al curry suave	Acelgas salteadas Salchichas de ave	Crema de calabacín Huevo frito
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de fideos Tiritas de pavo a la plancha	Ensalada de rúcula y queso fresco Abadejo rebozado	Judía verde salteada Salmón al horno	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Tortilla española	Escalope de pollo con patatas fritas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, tomate y manzana Tortilla de atún	Crema de calabaza Lubina al horno	Romanescu salteado Lomo a la plancha	Ensalada de tomate y queso Revueltos revueltos con jamón	Ternera guisada a la jardinera con patatas
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada variada Filete de pavo al limón	Espárragos con mahonesa Calamares a la romana	Crema de verduras Tortilla de york	Cogollos de lechuga aliñados Bonito con tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas y ensalada

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada.
Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.
Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato.
Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

