

|  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| <p><b>01</b> ● 618 ● 38 ● 42 ● 37</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Sopa marinera<br/>6 3 11 8 1 7<br/>Ragut de magro con verduras<br/>Fruta de temporada</p>   | <p><b>02</b> ● 533 ● 36 ● 26 ● 41</p> <p>Lechuga, tomate y manzana<br/>Espirales ecológicas con brócoli y queso<br/>1 7 9<br/>Bacalao a la vizcaína<br/>8 1<br/>Fruta ecológica</p> | <p><b>03</b> ● 761 ● 69 ● 43 ● 34</p> <p>Lechuga, canónigos y naranja<br/>Crema de calabaza y boniato<br/>9 8<br/>Pollo al horno con manzana<br/>Lácteo<br/>9</p>                                 | <p><b>04</b> ● 603 ● 52 ● 29 ● 30</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Potaje de garbanzos ecológico<br/>Tortilla de champiñones<br/>7 3<br/>Naranja de la huerta valenciana</p> | <p><b>05</b> ● 675 ● 40 ● 37 ● 74</p> <p>Ensalada completa con caballa<br/>8 5 13<br/>Arroz a banda<br/>8 4 3 11<br/>-<br/>Fruta de temporada</p>   |  |  |
| <p>Crema de calabaza y dorada al limón...</p>  |   | <p>Huevo con patata, guisantes y jamón al horno...</p>  |   | <p>Calamares en salsa con quinoa...</p>   | <p>Lenguado enharinado con pimiento asado...</p>   | <p>Espinacas salteadas y contramuslo de pollo...</p> |
| <p><b>08</b> ● 443 ● 47 ● 20 ● 20</p> <p>Lechuga, piña y zanahoria<br/>Berenjena, tomate y queso al horno<br/>9<br/>Guisado de ternera con patatas<br/>Fruta de temporada</p>  | <p><b>09</b> ● 798 ● 78 ● 51 ● 31</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz<br/>Lentejas ecológicas con verduras<br/>1<br/>Pastel de merluza<br/>8 7 9<br/>Fruta ecológica</p>               | <p><b>10</b> ● 911 ● 49 ● 28 ● 129</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Arroz con alubias y nabos<br/>Tortilla francesa con bastones de boniato<br/>8 7<br/>Postre casero<br/>9 7 1</p>              | <p><b>11</b> ● 531 ● 54 ● 25 ● 30</p> <p>Lechuga, repollo y aceitunas<br/>Fideuá<br/>1 7 8 4 3 11<br/>Snack de garbanzos<br/>Naranja de la huerta valenciana</p>              | <p><b>12</b> ● 570 ● 42 ● 33 ● 25</p> <p>Tomate con albahaca y queso<br/>9<br/>Crema de zanahoria y calabacín<br/>Pollo al horno con salteado de maíz<br/>Fruta de temporada</p>            |  |  |
| <p>Salmón al papillote con alcachofas...</p>   |   | <p>Pechuga de pollo a la plancha y champiñones rellenos...</p>  |   | <p>Quiche de brócoli, tomates cherry y queso de cabra...</p>  | <p>Tortilla de berenjena con queso fresco...</p>   | <p>Merluza a la marinera con verduras...</p>         |
| <p><b>15</b> ● 656 ● 68 ● 43 ● 40</p> <p>Lechuga, escarola y tomate<br/>Fabada vegetal ecológica<br/>Lomo con berenjena en tempura<br/>1<br/>Naranja de la huerta valenciana</p>                                     | <p><b>16</b> ● 693 ● 33 ● 32 ● 82</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Arroz a la cubana<br/>7<br/>Merluza en salsa mery con zanahoria<br/>8<br/>Fruta de temporada</p>           | <p><b>17</b> ● 472 ● 22 ● 27 ● 39</p> <p>Lechuga, zanahoria y naranja<br/>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón, zanahoria<br/>3 1 7<br/>Bacalao a la vizcaína<br/>8 1<br/>Lácteo<br/>9</p> | <p><b>18</b> ● 436 ● 39 ● 23 ● 34</p> <p>Lechuga, aguacate y zanahoria<br/>Sopa juliana<br/>6 1 7<br/>Goulash de pollo<br/>Fruta de temporada</p>                             | <p><b>19</b> ● 538 ● 63 ● 24 ● 22</p> <p>Lechuga, granada y zanahoria<br/>Garbanzos ecológicos con espinacas<br/>Tortilla paisana de verduras<br/>7<br/>Naranja de la huerta valenciana</p> |  |  |
| <p>Hervido valenciano y lubina al horno...</p>   |   | <p>Nuggets caseros de pollo con verdura a la plancha...</p>   |   | <p>Tortilla de patata y calabacín con queso fresco...</p>   | <p>Albóndigas de ternera con arroz integral...</p> | <p>Pizza casera de verduras...</p>                   |
| <p><b>22</b> ● 523 ● 31 ● 27 ● 37</p> <p>Lechuga, calabaza y pepino<br/>Macarrones integrales con salsa de verduras y queso<br/>1 7 9<br/>Bacalao al horno con alcachofas salteadas<br/>8<br/>Fruta de temporada</p> | <p><b>23</b> ● 425 ● 41 ● 5 ● 26</p> <p>Lechuga, zanahoria y atún<br/>8<br/>Crema de verduras ecológicas<br/>Chuletas de pavo con calabacín<br/>Fruta ecológica</p>                 | <p><b>24</b> ● 970 ● 52 ● 57 ● 61</p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria<br/>Sopa de fideos<br/>1 7<br/>Cocido completo<br/>Lácteo artesano<br/>9</p>   | <p><b>25</b> ● 1138 ● 70 ● 33 ● 131</p> <p>Ensalada completa con huevo<br/>5 13 7<br/>Arroz al horno<br/>13 3 9 14<br/>-<br/>Fruta de temporada</p>                           | <p><b>26</b> ● 798 ● 72 ● 51 ● 35</p> <p>Tomate con albahaca<br/>Lentejas ecológicas con verduras<br/>1<br/>Lenguado a la marinera<br/>3 11 8<br/>Naranja de la huerta valenciana</p>       |  |  |
| <p>Brochetas de pollo y verduras con patatas...</p>  |   | <p>Ternera a la plancha con pimiento asado...</p>   |   | <p>Bastones de boniato y patata con huevo al horno...</p>   | <p>Sandwich vegetal con caballa...</p>             | <p>Puré de verdura y tortilla de patata...</p>       |

¿Sabías qué el 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres? Aprovecha este día para cocinar ricas recetas a base de legumbres y compártelas en las redes sociales con el hashtag #DíaMundialdeLasLegumbres

Las legumbres tienen muchas ventajas para el desarrollo agrícola del mundo y el desarrollo alimentario de las personas. A continuación os explicamos cuáles son esas ventajas:

-Alto valor nutritivo: las legumbres son uno de los pocos alimentos vegetales ricos en proteínas.

-Mitiga el cambio climático: las legumbres ayudan a recuperar los nutrientes del suelo de forma totalmente natural. Esto evita el uso de fertilizantes químicos que suelen expulsar gases de efecto invernadero al ambiente, contribuyendo con él cambio climático y el calentamiento global.

1 - Gluten    2 - Altramuces    3 - Dióxido de azufre y sulfitos    4 - Moluscos    5 - Cacahuets    6 - Apio    7 - Huevos    8 - Pescados    9 - Lácteos    10 - Mostaza    11 - Crustáceos    12 - Sésamo    13 - Frutos de cáscara    14 - Soja

● Kcal    ● Proteínas    ● Hidratos    ● Grasas