


Menú de Enero 2020

SEMANA DEL 7 - 10		MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Macarrones con tomate --- Lomo a la plancha --- Lechuga --- Tortilla de aguacate --- Fruta	Puré de verduras --- Albóndigas con sepia --- Sepia con guisantes --- Fruta	Sopa de pasta --- Pollo al horno --- Zanahoria rallada --- Huevo duro y tomates cherry --- Fruta	Garbanzos estofados --- Pescado rebozado --- Tomate aliñado --- Yogur

					SEMANA DEL 13 - 17
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Arroz a la cubana --- Salchichas de pollo --- Zanahoria rallada --- Pescado a la plancha --- Fruta	Judías verdes salteadas --- Escalopa de ternera --- Lechuga y maíz --- Tortilla de alcachofas --- Fruta	Lentejas con verduras --- Pescado al horno --- Tomate y cebolla --- Yogur	Sopa de pescado con arroz --- Lomo con manzana --- Ensalada con queso y manzana --- Helado	Sopa de verduras --- Pechuga de pollo a la canela --- Patatas fritas --- Huevo con atún y aguacate --- Macedonia casera	

SEMANA DEL 20 - 24	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Fideos a la cazuela --- Jamón dulce a la plancha --- Ensalada --- Croquetas de pescado --- Fruta	Arroz con verduras --- Hamburguesa de ternera --- Zanahoria rallada --- Ensalada de pepino, pimiento rojo y quínoa --- Fruta	Judías blancas con chorizo --- Pescado en salsa verde --- Verduras --- Yogur	Crema de calabacín --- Tortilla de patatas --- Ensalada variada --- Fruta	Consomé con huevo duro --- Pollo guisado con patatas --- Pan con tomate y queso --- Mató

					SEMANA DEL 27 - 31
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Ensalada de tomate, aguacate y aceitunas negras --- Espaguetis a la boloñesa --- Brócoli con salmón --- Fruta	Guisantes con beicon --- Ternera estofada --- Pudin de calabaza --- Yogur	Fideuá --- Pescado al vapor --- Verduras --- Fruta	Menestra de verduras --- Pollo a la plancha --- Tomate aliñado --- Tortilla con zanahorias baby --- Fruta	Ensalada variada --- Paella de pescado --- Flan de huevo casero	

Nota: los segundos platos de **color verde** son para los alumnos **que no comen carne**. Los primeros platos con carne se elaboran sin estos.

