

ENERO 2019

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos italiana (con tomate)(sin queso)</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Jamoncito de pollo rustido con JUDIAS VERDES ECO</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Garbanzos de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pescado (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECO (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUISANTES ECO (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Pizza de atún (con tomate)(sin queso)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Salteado de magro a la santanderina con menestra (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y calabacín</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo asado con CHAMPIÑÓN ECO</p> <p>Fruta</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECO</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Crema de patata con pimentón</p> <p>Magro con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur desnatado</p>	

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

