

		ENERO 2020		MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
6	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECO italiana</b>  (con tomate)(sin queso)  <b>Pechuga de pollo al limón</b>  Fruta	8  <b>Ensalada completa con piña y huevo</b>  (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco)  <b>Paella valenciana</b>  (con pollo)  Fruta y yogur desnatado	9 Lechuga, tomate, maíz  <b>Crema de zanahoria</b>   <b>Salteado de magro</b>  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Lentejas con verduras</b>   <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	
13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECO</b>   <b>Merluza al limón</b>  Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria  <b>Alubias de la huerta</b>  (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	15 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria  <b>Sopa de pescado con fideos</b>  (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  <b>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECO</b>  Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Arroz meloso con verduras</b>   <b>Abadejo al horno</b>  Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Crema de guisantes y manzana</b>   <b>Lomo con pisto asado</b>  (al horno con tomate y hortalizas)  Fruta	
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Lentejas con arroz</b>  (con hortalizas)  <b>Abadejo al caldo corto</b>  Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)  <b>Ensalada completa</b>   <b>Macarrones salteados con pollo</b>  (con tomate)  Fruta y yogur desnatado	22 Lechuga, tomate, lombarda  <b>Crema mediterránea</b>  (con hortalizas)  <b>Lomo al horno con cuscús</b>  Fruta	23 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i>  <b>Garbanzos a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Arroz caldoso con pavo</b>   <b>Merluza SOSTENIBLE en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO</b>  (al horno con ajo y perejil)  Fruta	
27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de ave con letras</b>   <b>Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO</b>  (al horno)  Fruta	28 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo  <b>Arroz con setas</b>   <b>Gallo San Pedro al vapor</b>  Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Crema de garbanzos</b>  (con hortalizas)  <b>Pizza de atún</b>  (con tomate)(sin queso)  Fruta	30 Lechuga, tomate, maíz  <b>Noodles salteados con hortalizas</b>  (sin salsa de soja)  <b>Contramuslo de pollo al aroma de limón</b>  Yogur desnatado	31 Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Fabada vegetal con CALABAZA ECO</b>  (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente