

ENERO 2021

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Macarrones al pesto de albahaca</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema de hinojo</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Salteado de magro en salsa</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con arroz</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Coditos con salsa de CALABAZA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Alubias de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro (sin queso ni olivas)</p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con mazorquitas de maíz asadas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema solferino</b></p> <p>(con patata, tomate, puerro y cebolla)</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas) (sin queso)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</b></p> <p><b>Coca con verduras y huevo duro</b></p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Chuletas de pavo al ajillo con guarnición de patata panadera asada</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p><b>Abadejo al caldo corto con ZANAHORIA ECO</b></p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Filete de bacalao al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Crema de calabaza al aroma de cúrcuma</b></p> <p>(sin picatostes)</p> <p><b>Alitas de pollo al horno</b></p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Merluza SOSTENIBLE en salsa verde</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro (sin olivas)</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p><b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b></p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Estofado de verduras y alubias</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>

