

Menú General enero de 2019

MERIENDA por la MAÑANA				
FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA
MERIENDA por la TARDE				
FRUTA	PAN CON JAMÓN (1,2,4,7,8,9,14)	PAN CON TOMATE (1,2,7,8,9)	PAN CON QUESO (1,2,7,8,9)	COCA CASERA (1,2,3))
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
GUIZO/ PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, espinaca) (5) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con cebolla, puerros, zanahoria y pollo salteado Fruta de temporada	CAZUELA DE MERLUZA CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde y tomate triturado) (5,13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Puré de brócoli y tortilla a la francesa con calabacín Fruta de temporada	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS (cebolla, tomate troceado, pimiento rojo, guisantes y caldo de pollo) (5) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y croquetas de lentejas con tomate aliñado Fruta de temporada	SOPA DE CALDO DE AVE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Rape salteado con eneldo y arroz con verduras Fruta de temporada	ENSALADA CON JAMÓN (4) GUIZO/ PURÉ DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, acelga) (5) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Muslito de pollo a la sartén con couscous con zanahoria Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
"GREIXERA D'OUS" (cebolla, tomate maduro, guisantes, judía verde, patata y huevo cocido) (3,5) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Puré de verduras y pollo desmenuzado con cebolla y puerros Fruta de temporada	FIDEO GRUESO A LA MARINERA CON RAPE (cebolla, pimiento rojo, verde, zanahoria y tomate triturado) (1,3,13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Huevo cocido con patata, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	ENSALADA CON JAMÓN (4) GUIZO/ PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, espinaca) (5) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Sémola con pavo desmenuzado, calabacín y zanahoria Fruta de temporada	PURÉ DE VERDURAS SALCHICHAS CON PATATA COCIDA FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con iceberg y tomate cherry Fruta de temporada	SOPA DE PESCADO (1,3,13) MERLUZA HERVIDA CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria y judía verde) (5,13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con arroz con salsa de tomate Fruta de temporada
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PURÉ DE PUERROS ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (arroz, guisantes, zanahoria y judía verde) (3,5) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Rape salteado con cebolla, tomate y patata cocida Fruta de temporada	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA (patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, carne picada mixta y tomate triturado) (2,14) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con iceberg, tomate y zanahoria Fruta de temporada	PURÉ DE VERDURAS (5) MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (zanahoria, calabacín o judía verde), SALSA DE TOMATE Y PATATA (5,13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta con guisantes, zanahoria y pavo troceado Fruta de temporada	ENSALADA CON JAMÓN (4) GUIZO/ PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, espinaca) (5) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Crema de verduras y muslito de pollo con calabacín rebozado Fruta de temporada	ARROZ BRUT DE POLLO (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, judía verde y guisantes) (5) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Pastel de huevo y verduras con salsa de pimientos y tomate Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
PURÉ DE GUISANTES (5) TORTILLA A LA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA (3) YOGUR NATURAL (2) Sugerencia de cena: Couscous con pisto de verduras y pollo desmenuzado Fruta de temporada	SOPA DE POLLO (1,3) MERLUZA AL HORNO CON SALSA NAPOLITANA (cebolla, tomate triturado) Y PATATA (13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada de canónigos aliñados Fruta de temporada	ENSALADA CON JAMÓN (4) GUIZO/ PURÉ DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, acelga) (5) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Lenguado al horno con patata cocida y sofrito de cebolla y tomate Fruta de temporada	FIDEO GRUESO A LA MARINERA CON RAPE (cebolla, pimiento rojo, verde, zanahoria y tomate triturado) (1,3,13) FRUTA CORTADA Sugerencia de cena: Croquetas de lentejas y quínoa salteada con zanahoria Fruta de temporada	
ALÉRGENOS				
1: Gluten 2: Leche 3: Huevos 4: Soja 5: Apio 6: Mostaza 7: Sésamo 8: Cacahuets 9: Frutos Secos de cáscara 10: Altramuces 11: Crustáceos 12: Moluscos 13: Pescado 14: Sulfitos				