

# Menú Enero 10

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

5

6

7

CREMA DE  
CALABAZA

FILETE DE GALLO  
AL HORNO CON  
VERDURAS  
REHOGADAS  
MANDARINAS  
PAN BLANCO

8

ESPIRALES CON  
CARNE DE  
TERNERA,  
TOMATE Y QUESO  
ENSALADA CON  
ACEITUNAS  
VERDES  
MANZANA  
PAN INTEGRAL

11

CREMA DE  
PESCADO CON  
PICATOSTES  
SALCHICHAS DE  
POLLO CON  
ESPINACAS  
REHOGADAS  
MANDARINAS  
PAN BLANCO

12

SOPA DE  
VERDURAS CON  
CABELLO DE  
ÁNGEL  
RAPE AL HORNO  
CON ENSALADA  
CON MAÍZ Y  
ZANAHORIA  
PERA  
PAN INTEGRAL

13

PURÉ DE  
LENTEJAS  
TORTILLA DE  
PATATAS CON  
ENSALADA DE  
TOMATE  
YOGURT  
DESNATADO  
PAN BLANCO

14

MACARRONES  
CON TOMATE Y  
QUESO

ENSALADA CON  
ATÚN

MANZANA  
PAN INTEGRAL

15

PUCHERO CON  
ARROZ

ROSADA CON  
ENSALADA CON  
MAÍZ Y  
ZANAHORIA  
PLÁTANO  
PAN BLANCO

18

CREMA DE  
CALABACÍN

BONITO CON  
TOMATE CON  
ARROZ HERVIDO

MANZANA  
PAN INTEGRAL

19

ESPAGUETIS  
INTEGRALES CON  
ATÚN, TOMATE Y  
QUESO  
ENSALADA CON  
MAÍZ Y  
ZANAHORIA  
PERA  
PAN BLANCO

20

POTAJE DE JUDÍAS

TORTILLA  
FRANCESA CON  
ENSALADA DE  
TOMATE  
YOGURT  
DESNATADO  
PAN INTEGRAL

21

SOPA DE  
ESTRELLITAS

ESTOFADO DE  
PAVO CON  
GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
PLÁTANO  
PAN BLANCO

22

ARROZ CALDOSO  
CON PESCADO  
RABAS DE  
CALAMAR FRITAS  
CON ENSALADA  
CON MAÍZ Y  
ZANAHORIA  
MANDARINAS  
PAN BLANCO

25

CREMA DE  
ZANAHORÍAS

FILETE DE GALLO  
AL HORNO CON  
JUDÍAS VERDES  
REHOGADAS  
MANDARINAS  
PAN BLANCO

26

LENTEJAS

TORTILLA DE  
CALABACÍN CON  
ENSALADA CON  
MAÍZ Y  
ZANAHORIA  
MANZANA  
PAN INTEGRAL

27

MACARRONES  
INTEGRALES CON  
SALCHICHAS,  
TOMATE Y QUESO  
ENSALADA CON  
JAMÓN COCIDO  
YOGURT  
DESNATADO  
PAN BLANCO

28

EMBLANCO DE  
PESCADO

CONTRAMUSLO  
DE POLLO CON  
PATATAS COCIDAS

PLÁTANO  
PAN INTEGRAL

29

POTAJE DE  
GARBANZOS CON  
ACELGAS  
FILETE DE TILAPIA  
CON ENSALADA  
DE TOMATE

PERA  
PAN BLANCO