



# Menú del mes de enero/2013

| LUNES 7   | MARTES 8   | MIERCOLES 9   | JUEVES 10   | VIERNES 11   |
|---|--|---|---|--|
| NO<br>LECTIVO   | Coditos con tomate y queso<br>Palitos de merluza con lechuga y tomate<br>Pan y fruta fresca                  | Patatas estofadas(cebolla ajo, pimiento, zanahoria)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha c/lechuga y zanahoria<br>Pan, fruta fresco y leche | Alubias blancas estofadas con chorizo (zanahoria, pimiento, cebolla)<br>Tortilla de calabacín<br>Pan y yogur                        | Arroz con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y fruta fresca   |
| <b>LUNES 14</b>   | <b>MARTES 15</b>   | <b>MIERCOLES 16</b>   | <b>JUEVES 17</b>  | <b>VIERNES 18</b>  |
| Paella de verduras (zanahoria, Judía v. cebolla)<br>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Pan, fruta fresca y leche | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo (ternera pollo, chorizo y verduras)<br>Pan y yogur              | Macarrones con tomate y chorizo<br>Filete de Panga a la romana<br>ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y fruto fresco                          | Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla)<br>Tortilla de patata con ensalada de tomate natural<br>Pan y fruta fresco          | Lentejas con or,'oz y verduras( puerro y zanahorias)<br>Abadejo en salsa con patatas fritas<br>Pan, fruto fresco y leche |
| <b>LUNES 21</b>   | <b>MARTES 22</b>   | <b>MIERCOLES 23</b>   | <b>JUEVES 24</b>  | <b>VIERNES 25</b>  |
| Espirales con atún<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y fruta fresca   | Garbanzos estofados (cebolla, zanahoria, patatas)<br>Tortilla francesa e/jamón<br>Pan y yogur                | Judías verdes rehogadas<br>Pechuga de palla con patatas fritas<br>Pan, fruta fresca y leche   | Judías pintas estofadas con verduras<br>Bonito con salsa de tomate<br>Pan, fruta fresco y leche                                     | Arroz con tomate<br>Estofado de ternera jardinero (zanahoria, cebolla)<br>Pan y fruta fresco                             |
| <b>LUNES 28</b>   | <b>MARTES 29</b>   | <b>MIERCOLES 30</b>   | <b>JUEVES 31</b>  |  |
| NO<br>LECTIVO   | Macarrones con tomate y chorizo<br>Salchichas frankfurt y ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y fruta fresca | Lentejas estofados (cebolla, ajo y pimientos)<br>Filete de merluza a la romana<br>ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y yogur                 | Crema de verdura (patatas, zanahoria, guisantes, judías)<br>Magro con salsa de tomate y patatas fritas<br>Pan, fruta fresca y leche |  |