

Menú del 07 al 12 Enero

lunes

martes 7

miércoles 8

jueves 9

viernes 10

sábado 11

domingo 12

Ensalada cesar

Arroz con pollo y verduras

Judias blancas estofadas

Macarrones gratinados

Lentejas de la casa

Fideua con salchichas (pollo)



Pisto manchego



Crema de zanahoria



Berenjenas con miel y mostaza

Menestra a la casera



Brocoli con bechamel al horno

Sopa de letras

Estofado de pavo con patata dado

Merluza a la plancha con panadera

Cinta de lomo adobada con calabacin salteado

Bacalao al horno con patata cocida

Pollo villaroy con patatas

Filete de ternera con champiñón

Yogur



Copa de chocolate y nata



Futa variada



Brownie



Fruta variada



Gelatina variada



Menestra de verduras

Sopa de estrellas

Crema de calabaza

Patatas Bravas

Ensalada cesar

Chuleta de cerdo con Batata

Tacos de pavo con salsa de soja y verduritas

Calamares a la andaluza con croquetas (jamón) y empanadillas

Hamburguesa completa con aros de cebolla

Quesadillas de jamón y queso con patatas fritas

Fruta de temporada

Fruta variada

Leche con galletas

Fruta variada

Yogur



Todos los días se ofrecerá **fruta fresca**, **bufett de ensalada** pan blanco o integral a elegir.
Nuestros **dietistas-nutricionistas** colegiados destacan 2 platos cada semana, por su excelente perfil nutricional, siempre enmarcado dentro de un estilo de vida saludable.
Cuidamos nuestro planeta; elegimos **ingredientes de origen ecológico** certificado colaborando con la reducción del impacto medioambiental de nuestras elaboraciones.

COMIDA

CENA



Menú del 13 al 19 Enero

COMIDA
CENA

| lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 | sábado 18 | domingo 19 |
|---|---|---|---|--|--|---|
| Lasaña Boloñesa | Sopa de cocido | Arroz con tomate | Lentejas estofadas | Patatas gratinadas con bacón | Macarrones con chorizo | Arroz negro con calamares ali oli |
| Crema reina | Filete de pollo plancha  | Guisantes salteados | Lombarda salteada al ajillo | Tomate con queso fresco | Parrillada de verduras  | Crema de calabaza |
| Estofado de pavo con arroz blanco | Cocido completo | Huevos fritos con salchichas y patatas fritas | Merluza horno con refrito de ajo | Magro de cerdo salteado con arroz integral  | Pollo guisado con tomate asado | Albondigas jardinera con patatas dado |
| Fruta variada  | Gelatina variada  | Fruta variada  | Tarta de Queso  | Flan de vainilla  | Fruta variada  | Fruta variada  |
| Judias verdes rehogadas | Wok salteado pollo y verduras | Sandwich vegetal | Crema de calabacin | Sopa de lluvia | | Ensalada de lechuga tomate y queso de cabra |
| Lacon a la gallega con cachelos | Bacalao al horno con calabacin plancha | Guiso de pollo con zanahorias y champiñon | Lomo adobado con pimientos | Burritos rellenos de carne picada lechuga y tomate dado | | Sándwich mixto con croquetas |
| Yogur | Leche con galletas | Fruta de temporada | Fruta | Fruta variada | | Yogur |



Todos los días se ofrecerá **fruta fresca , bufett de ensalada** pan blanco o integral a elegir.
 Nuestros **dietistas-nutricionistas** colegiados destacan 2 platos cada semana, por su excelente perfil nutricional, siempre enmarcado dentro de un estilo de vida saludable.
 Cuidamos nuestro planeta; elegimos **ingredientes de origen ecológico** certificado colaborando con la reducción del impacto medioambiental de nuestras elaboraciones.



Menú del 20 al 26 Enero

COMIDA
CENA

| lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 | jueves 23 | viernes 24 | sábado 25 | domingo 26 |
|--|---|---|--|--|---|---|
| Patatas con bacalao | Lentejas a la casera | Lazos con salsa carbonara (salsa aparte) | Judías blancas en fabada | Macarrones gratinados | Garbanzos estofados | Paella murciana |
| Brocoli al horno  | Cous-cous de verduras | Espinacas rehogadas  ajo | Crema de puerros con queso | Menestra de verduras  | Coliflor a la gallega | Judías verdes estofadas |
| Huevos rotos con jamón | Cachopo asturiano patatas fritas | Escalopines de ternera empanados con champiñones | Pollo asado con arroz basmati | Salmón al horno con patatas panadera | Pollo Villaroy con patatas | Cazon en adobo con patata a la gallega con ensalada de tomate y cebolla |
| Postre casero | Yogur | Arroz con leche | Yogur | Helado variado | Fruta variada | Fruta variada |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Crema de zanahoria con costron | Ensalada cesar | Sopa de picadillo | Pastel de champiñon , cebollas y beicon | Crema de calabaza | | Sopa de estrellas |
| Salchichas con tomate y aros de cebolla | Lomo de sajonia con tomate con mozzarella | Lubina con verduras a la plancha | Lomo adobado con pimientos | Hamburguesas completa con patata gajo | | Fajitas de pollo con verduras |
| Fruta variada | Fruta de temporada | Leche con galletas | Fruta variada | Yogur | | Yogur |



Todos los días se ofrecerá **fruta fresca , bufett de ensalada** pan blanco o integral a elegir.
 Nuestros **dietistas-nutricionistas** colegiados destacan 2 platos cada semana, por su excelente perfil nutricional, siempre enmarcado dentro de un estilo de vida saludable.
 Cuidamos nuestro planeta; elegimos **ingredientes de origen ecológico** certificado colaborando con la reducción del impacto medioambiental de nuestras elaboraciones.

