

# Menú Enero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patatas panaderas_2</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.78%, G: 46.27%, HC: 40.95%, Az: 15.59gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.96gr, 433.66 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.04%, G: 22.04%, HC: 65.91%, Az: 27.96gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.08gr, 489.35 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.57%, G: 32.40%, HC: 56.04%, Az: 18.08gr Sal: 0.65gr, AGS: 1.60gr, 342.72 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.29%, G: 34.55%, HC: 53.17%, Az: 28.88gr Sal: 0.65gr, AGS: 3.36gr, 527.76 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.63%, G: 32.80%, HC: 55.57%, Az: 19.65gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.03gr, 445.27 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 18.38%, G: 27.83%, HC: 53.79%, Az: 28.74gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.47gr, 533.71 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate bio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.51%, G: 25.26%, HC: 62.23%, Az: 17.71gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.32gr, 407.24 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.15%, G: 31.42%, HC: 56.43%, Az: 16.48gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.02gr, 397.60 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo racion</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 17.51%, G: 38.76%, HC: 43.73%, Az: 13.37gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.62gr, 444.46 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 9.51%, G: 37.22%, HC: 53.28%, Az: 18.39gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.98gr, 558.71 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza al horno con cebollas</li> <li>- Patatas panaderas_3</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.79%, G: 28.51%, HC: 54.69%, Az: 29.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.49gr, 522.40 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.83%, G: 35.50%, HC: 52.66%, Az: 19.30gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.24gr, 568.82 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 13.71%, G: 36.28%, HC: 50.01%, Az: 16.96gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.61gr, 544.65 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo a la plancha ración</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 16.39%, G: 33.00%, HC: 50.61%, Az: 29.39gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.61gr, 487.74 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 14.12%, G: 28.10%, HC: 57.78%, Az: 16.68gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.45gr, 507.77 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 29.40%, HC: 54.32%, Az: 27.17gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.05gr, 480.84 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, calabacín y boniato</li> <li>- Salmón al horno con aceite de oliva</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 37.69%, HC: 46.65%, Az: 27.95gr Sal: 0.90gr, AGS: 4.04gr, 495.24 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Guisantes al horno</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 8.98%, G: 20.36%, HC: 70.66%, Az: 16.17gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.44gr, 419.88 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 39.87%, HC: 47.44%, Az: 15.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.27gr, 519.83 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.51%, G: 31.76%, HC: 56.73%, Az: 19.94gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.05gr, 461.97 Kcal</p>

F. Cáscara / 
 Apio / 
 Mostaza / 
 Sésamo / 
 SO2 / 
 Moluscos / 
 Altramuces / 
 Gluten / 
 Crustáceos / 
 Huevos / 
 Pescados / 
 Cacahuets / 
 Soja / 
 Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

# Menú Enero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta casera de miel y mostaza. Brocheta de pollo a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con huevo, pollo y jamón. Fajita integral con aguacate, pollo desmenuzado y mozzarella rallada. Fruta fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de tomate, atún y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. .</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo al curry con arroz hervido de guarnición. Fruta fresca. .</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con pimiento, zanahoria, cebolla y pavo troceado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de tomates cherry y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con pollo. Tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca. .</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de calabacín con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado. Brocheta de atún y gambas. Fruta fresca. .</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. .</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca. .</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>

**El desayuno, la primera comida del día**

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

**"Come sano y muévete"**

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 29.40%, HC: 54.32%, Az: 27.17gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.05gr, 480.84 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, calabacín y boniato</li> <li>- Salmón al horno con aceite de oliva</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 37.69%, HC: 46.65%, Az: 27.95gr Sal: 0.90gr, AGS: 4.04gr, 495.24 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Guisantes al horno</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 8.98%, G: 20.36%, HC: 70.66%, Az: 16.17gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.44gr, 419.88 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 39.87%, HC: 47.44%, Az: 15.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.27gr, 519.83 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.51%, G: 31.76%, HC: 56.73%, Az: 19.94gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.05gr, 461.97 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Muslos de pollo en salsa</li> <li>- Patatas panaderas_3</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 20.74%, G: 26.03%, HC: 53.23%, Az: 19.39gr Sal: 0.81gr, AGS: 1.87gr, 451.70 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.76%, G: 39.35%, HC: 47.90%, Az: 16.05gr Sal: 1.00gr, AGS: 4.01gr, 553.30 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Lomo de merluza al horno con cebollas</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 18.88%, G: 32.64%, HC: 48.49%, Az: 27.64gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.56gr, 487.45 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate y atún</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, Az: 19.82gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.35gr, 432.32 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 34.48%, HC: 53.04%, Az: 19.72gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.27gr, 520.06 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Patatas al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 7.12%, G: 32.03%, HC: 60.86%, Az: 28.09gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.06gr, 401.19 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Codos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 41.46%, HC: 46.31%, Az: 14.87gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.43gr, 519.88 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 31.03%, HC: 56.26%, Az: 18.23gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.63gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Muslos de pollo con vino blanco</li> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 16.79%, G: 29.76%, HC: 53.45%, Az: 17.15gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 38.11%, HC: 48.65%, Az: 26.73gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.97gr, 571.15 Kcal</p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>1</b></p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizzetas de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de canónigos, tomate en rodajas y aguacate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín, relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de espinacas, tomate y aguacate. Filete de ternera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con verduras. Brocheta de salmón y langostinos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca.-</p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>1</b></p>

### El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

### "Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

# Menú Enero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patatas panaderas_2</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.78%, G: 46.27%, HC: 40.95%, Az: 15.59gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.96gr, 433.66 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.04%, G: 22.04%, HC: 65.91%, Az: 27.96gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.08gr, 489.35 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.57%, G: 32.40%, HC: 56.04%, Az: 18.08gr Sal: 0.65gr, AGS: 1.60gr, 342.72 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.29%, G: 34.55%, HC: 53.17%, Az: 28.88gr Sal: 0.65gr, AGS: 3.36gr, 527.76 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.63%, G: 32.80%, HC: 55.57%, Az: 19.65gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.03gr, 445.27 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 18.38%, G: 27.83%, HC: 53.79%, Az: 28.74gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.47gr, 533.71 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate bio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.51%, G: 25.26%, HC: 62.23%, Az: 17.71gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.32gr, 407.24 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.15%, G: 31.42%, HC: 56.43%, Az: 16.48gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.02gr, 397.60 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo racion</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 17.51%, G: 38.76%, HC: 43.73%, Az: 13.37gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.62gr, 444.46 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 9.51%, G: 37.22%, HC: 53.28%, Az: 18.39gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.98gr, 558.71 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza al horno con cebollas</li> <li>- Patatas panaderas_3</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.79%, G: 28.51%, HC: 54.69%, Az: 29.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.49gr, 522.40 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.83%, G: 35.50%, HC: 52.66%, Az: 19.30gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.24gr, 568.82 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 13.71%, G: 36.28%, HC: 50.01%, Az: 16.96gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.61gr, 544.65 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo a la plancha ración</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 16.39%, G: 33.00%, HC: 50.61%, Az: 29.39gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.61gr, 487.74 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 14.12%, G: 28.10%, HC: 57.78%, Az: 16.68gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.45gr, 507.77 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 29.40%, HC: 54.32%, Az: 27.17gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.05gr, 480.84 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, calabacín y boniato</li> <li>- Salmón al horno con aceite de oliva</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 37.69%, HC: 46.65%, Az: 27.95gr Sal: 0.90gr, AGS: 4.04gr, 495.24 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Guisantes al horno</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 8.98%, G: 20.36%, HC: 70.66%, Az: 16.17gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.44gr, 419.88 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 39.87%, HC: 47.44%, Az: 15.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.27gr, 519.83 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.51%, G: 31.76%, HC: 56.73%, Az: 19.94gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.05gr, 461.97 Kcal</p>

F. Cáscara / 
 Apio / 
 Mostaza / 
 Sésamo / 
 SO2 / 
 Moluscos / 
 Altramuces / 
 Gluten / 
 Crustáceos / 
 Huevos / 
 Pescados / 
 Cacahuets / 
 Soja / 
 Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

# Menú Enero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta casera de miel y mostaza. Brocheta de pollo a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con huevo, pollo y jamón. Fajita integral con aguacate, pollo desmenuzado y mozzarella rallada. Fruta fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de tomate, atún y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. .</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo al curry con arroz hervido de guarnición. Fruta fresca. .</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con pimiento, zanahoria, cebolla y pavo troceado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de tomates cherry y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con pollo. Tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca. .</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de calabacín con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. .</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado. Brocheta de atún y gambas. Fruta fresca. .</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. .</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca. .</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>

**El desayuno, la primera comida del día**

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

**"Come sano y muévete"**

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 29.40%, HC: 54.32%, Az: 27.17gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.05gr, 480.84 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, calabacín y boniato</li> <li>- Salmón al horno con aceite de oliva</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 37.69%, HC: 46.65%, Az: 27.95gr Sal: 0.90gr, AGS: 4.04gr, 495.24 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Guisantes al horno</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 8.98%, G: 20.36%, HC: 70.66%, Az: 16.17gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.44gr, 419.88 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 39.87%, HC: 47.44%, Az: 15.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.27gr, 519.83 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 11.51%, G: 31.76%, HC: 56.73%, Az: 19.94gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.05gr, 461.97 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Muslos de pollo en salsa</li> <li>- Patatas panaderas_3</li> <li>- Manzana 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 20.74%, G: 26.03%, HC: 53.23%, Az: 19.39gr Sal: 0.81gr, AGS: 1.87gr, 451.70 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.76%, G: 39.35%, HC: 47.90%, Az: 16.05gr Sal: 1.00gr, AGS: 4.01gr, 553.30 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Lomo de merluza al horno con cebollas</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 18.88%, G: 32.64%, HC: 48.49%, Az: 27.64gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.56gr, 487.45 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate y atún</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, Az: 19.82gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.35gr, 432.32 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 34.48%, HC: 53.04%, Az: 19.72gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.27gr, 520.06 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Patatas al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 7.12%, G: 32.03%, HC: 60.86%, Az: 28.09gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.06gr, 401.19 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Codos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 41.46%, HC: 46.31%, Az: 14.87gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.43gr, 519.88 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos</li> <li>- Tortilla de patata y calabacín</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Naranja 2</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 31.03%, HC: 56.26%, Az: 18.23gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.63gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Muslos de pollo con vino blanco</li> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan integral portillo 4</li> </ul> <p>P: 16.79%, G: 29.76%, HC: 53.45%, Az: 17.15gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra larga 2</li> </ul> <p>P: 13.25%, G: 38.11%, HC: 48.65%, Az: 26.73gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.97gr, 571.15 Kcal</p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>1</b></p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizzetas de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de canónigos, tomate en rodajas y aguacate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín, relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de espinacas, tomate y aguacate. Filete de ternera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con verduras. Brocheta de salmón y langostinos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca.-</p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>1</b></p>

### El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

### "Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.



**MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023**  
**SIN FRUCTOSA**

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata</li> <li>- Lomo de bacalao al ajillo</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones salteados con champiñones</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patatas</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas</li> <li>- Macarrones salteado</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Calabacín al horno</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz al ajillo</li> <li>- Yogur</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de patata</li> <li>- Lomo de merluza al ajillo</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceituna y huevo</li> <li>- Coditos al ajillo y pollo</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata</li> <li>- Abadejo</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Ensalada</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>- Yogur</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga y aceituna</li> <li>- Yogur</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado al ajillo</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Yogur</li> <li>-Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos






***MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023***  
***SIN FRUTOS SECOS***

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al homo</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>-Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

## MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023 SIN GLUTEN

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria</li> <li>- Arroz con tomatebio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo</li> <li>- Arroz con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo</li> <li>-Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al horno</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>-Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

## MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023 SIN HUEVO

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🐠</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🥕🥦🥑</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón 🐟</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y atún 🐟</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones 🍝</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno 🍗</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor 🥕</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2 🍞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria 🥕🥦🥑</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2 🍝</li> <li>- Atún 🐟</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2 🍞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera 🐟</li> <li>- Carne en salsa</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2 🍞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🐟</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4 🍞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🥕🥦🥑</li> <li>- Muslito de pollo</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2 🍞</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla 🐟</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y atún 🐟</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena 🍝</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Salmón 🐟</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo 🐟</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al horno</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>-Salmón al horno 🐟</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón 🐟</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

**MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023**  
**SIN LACTOSA, LECHE**

<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y atún</b></li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y atún</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al homo</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>-Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos








## MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023 SIN LEGUMBRES

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patatas con verduras</b></li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema de verduras</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de verduras con fideos</b></li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz con tomate</b></li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al homo</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de picadillo y huevo</b></li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>- Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>- <b>Ensalada</b></li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

## MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023 SIN PESCADOS

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li><b>- Huevo</b> 🥚</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🥗🥚🥛</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li><b>- Carne en salsa</b></li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa 🥞</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🥗🥚</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones 🍝</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno 🍗</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor 🥦</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2 🍌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria 🥗🥒</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2 🍝</li> <li>- Huevo duro 🥚</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2 🍌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Cazuela de patatas</b></li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar 🥞</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2 🍌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li><b>- Pollo al horno</b></li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4 🍌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🥗🥚🥛</li> <li>- Tortilla francesa 🥞</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2 🍌</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li><b>-Pollo con tomate</b></li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo 🥗🥚</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena 🍌</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla 🥞</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li><b>- Albóndigas</b></li> <li>-Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al horno</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo 🍲🥚</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li><b>-Carne en salsa</b></li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li><b>- Huevo</b></li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

## MENÚ ENERO LUIS SOSA 2023 SIN PLV

<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2</li> <li>- Patataspanaderas_2</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Pan barra larga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y atún</b></li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos_3</li> <li>- Tilapia al horno al limón</li> <li>- Coliflor, champiñones y Zanahoria al vapor</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomatev1(l)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>-Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Plátano</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, Aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomatebio_2</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Pera conferencia</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas marinera</li> <li>- Tortilla de patatas con Cebolla garcimar</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, Calabacín y zanahoria</li> <li>- Salmón al horno con salsa de eneldo ración</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Naranja2</li> <li>- Panintegralportillo4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga , maíz, tomate, zanahoria y atún</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Manzana2</li> <li>- Panbarralarga2</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de champiñones calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de merluza con salsa de cebolla</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, maíz y huevo</li> <li>- Coditos con tomate y berenjena</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Abadejo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz salteado con aceitunas, zanahorias, maíz y calabacín</li> <li>-Cinta de lomo de cerdo</li> <li>- Zanahoria al homo</li> <li>-Mandarina</li> <li>- Pan barra</li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos y huevo</li> <li>- Estofado de patatas con pavo</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín, calabaza</li> <li>-Salmón al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga zanahoria, maíz y aceituna</li> <li>-Plátano</li> <li>-Pan barra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tilapia al limón</li> <li>-Guisantes al horno</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan barra</li> </ul>		

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos