






MENÚ DE ENERO 23

SEMANA DEL 9 - 13	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lazos salteados con jamón y judías verdes --- Lomo a la plancha --- Tomate aliñado --- Sticks vegetales --- Fruta 	Puré de verduras --- Estofado de ternera --- Cuscús --- Quinoa con tofu y verduras --- Flan casero	Ensalada cesar --- Risotto con gambas y champiñones --- Yogur 	Consomé con tropezones --- Pollo guisado con verduras y patatas --- Zanahoria, aguacate y huevo duro --- Fruta	Lentejas caldosas con verduras --- Pescado rebozado --- Ensalada --- Yogur

SEMANA DEL 16 - 20	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	Espaguetis con tomate --- Jamón dulce a la plancha --- Ensalada variada --- Rollitos de primavera --- Fruta 	Ensalada completa (tomate, queso, manzana, nueces y zanahoria) --- Pollo al horno con verduras salteadas --- Tofu, patatas fritas y brócoli --- Fruta	Guisantes con beicon --- Pescado al horno con tomate --- Petit suisse 	Arroz con carne y alcachofas --- Tortilla de patatas --- Lechuga --- Fruta	Sopa de pasta --- Fricandó con verduras --- Arroz hervido --- Torrada con escalivada y atún --- Fruta

SEMANA DEL 23 - 27	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	Arroz con verduras --- Libro de jamón y queso --- Zanahoria rallada --- Coles de Bruselas con huevo y queso --- Fruta 	Judías verdes con jamón --- Ternera al horno --- Croquetas veganas y ensalada --- Fruta	Pizza y ensalada --- Pollo en pepitoria --- Wok de verduras con tofu --- Fruta 	Fideuá con all i oli --- Botifarra --- Tomate aliñado --- Revuelto de champiñones --- Fruta	Judías blancas estofadas --- Pescado en salsa verde --- Natillas

SEMANA DEL 30 - 31	LUNES 30	MARTES 31		
	Crema de zanahoria --- Salchichas --- Patatas fritas --- Salchichas veganas --- Fruta 	Garbanzos con espinacas --- Pescado al horno --- Ensalada --- Yogur		

Nota: los segundos platos de **color verde** son para los alumnos **que no comen carne**. Los primeros platos con carne se elaboran sin esta.

