

**Menú**

Enero 2019

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

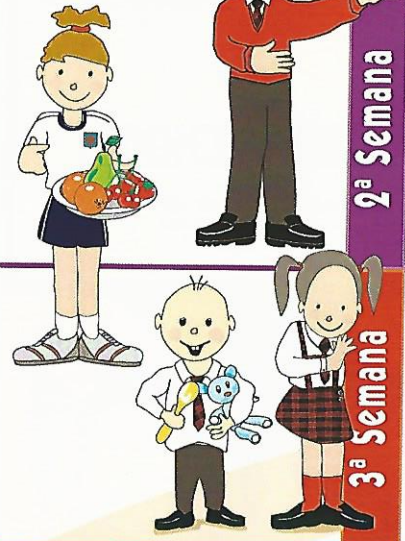
**JUEVES**

**VIERNES**

DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
7 Festivo	8 Zumo de fruta, leche y bollo Arroz a la cubana Tortilla o huevos fríos con croquetas caseras de jamón Fruta del tiempo Sopa de estrellas Ragout de pavo Yogur	9 Zumo de fruta, leche y cereales Lentejas a la riojana Filetees rusos con tomate y patatas Coctel de frutas Crema de calabacín Salchichas Natillas	10 Zumo de fruta, leche y tostada Sopa de verduras y pavo con estremitas Tirabuzones de merluza adobados con ensalada Yogur Guisantes con jamón Filete de pavo Fruta y vaso de leche	11 Zumo de fruta, leche y cereales Crema castellana de legumbres y verduras Albóndigas caseras de ternera en salsa Fruta variada Berenjenas al horno Empanadillas de atún Yogur
14 Zumo de fruta, leche y cereales con miel Macarrones a la boloñesa Lenguado Menier con verduras Fruta del tiempo Ensalada campera Pollo a la milanesa Yogur	15 Zumo de fruta, leche y bollo Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, verduras y chorizo) Gelatina de frutas Lasaña de carne con bechamel Yogur	16 Zumo de fruta, leche y cereales Puré de zanahoria, puerro, espinacas y calabaza San Jacobos caseros con ensalada de pasta Yogur Tallarines con verduras Albóndigas Fruta y vaso de leche	17 Zumo de fruta, leche y tostada Paella mixta Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta del tiempo Brócoli al queso Filete de ternera Yogur	18 Zumo de fruta, leche y cereales Alubias blancas con lacón y grelos Merluza a la plancha con ensalada Fruta variada Ensalada de pasta con atún Natillas
21 Zumo de fruta, leche y cereales con miel Lentejas guisadas con verduras y jamón Filete de Sajonia en salsa con puré de patata Fruta del tiempo Panaché de verduras Croquetas de jamón Yogur	22 Zumo de fruta, leche y bollo Tallarines a la carbonara Gallo a la romana con hojaldritos de queso Fruta del tiempo Puré de patatas Perrito caliente casero Gelatina	23 Zumo de fruta, leche y cereales Puchero castellano de legumbres y verduras Tortilla española con ensalada de atún y tomate Yogur Crema reina Filete de pavo a la plancha Fruta y vaso de leche	24 Zumo de fruta, leche y tostada Fideua mixta Bacalao fresco con tomate y patata panadera Fruta variada Coliflor con bechamel Champiñones al ajillo Yogur	25 Zumo de fruta, leche y cereales Crema de calabacín con quesitos Hamburguesa de ternera con patatas Fruta variada Pisto Huevo frito Yogur
28 Zumo de fruta, leche y cereales con miel Arroz a la cubana Tortilla o huevos con salchichas frescas Macedonia de frutas Sopa de verduras San Jacobo Yogur	29 Zumo de fruta, leche y bollo Patatas guisadas con ternera y verduras Merluza Orly con ensalada de hélices vegetales Yogur Judías verdes con tomate Lomo asado Fruta y vaso de leche	30 Zumo de fruta, leche y cereales Sopa de lluvia con verduras y jamón Pollo a asado a las finas hierbas Fruta del tiempo Menestra Ternera guisada Yogur	31 Zumo de fruta, leche y tostada Coditos boloñesa Pernil asado en su jugo con puré de patata Gelatina de frutas Porrusalda Tortilla de jamón Natillas	

\*Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.



Certificación ISO 9001: 2013  
Gestión y Servicio de Comidas en Colectividades