

Menú

BASAL PRIMARIA

ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA				8 Sopa de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Fruta del tiempo	9 Crema de verduras de temporada (zanahoria, calabaza y puerros) Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa y ensalada (lechuga, maíz y olivas) Yogur natural sostenible sin azúcar
CENA				Judía verde salteada con jamón Contramuslo de pollo a la plancha con tomate provenzal Yogur con kiwi	Quinoa salteada con verduras Perca al horno con ensalada Fruta del tiempo
COMIDA	12 Lacitos con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta del tiempo	13 Crema de calabacín Albóndigas mixtas con tomate y champiñones Fruta del tiempo	14 Judías blancas guisadas con verduras (calabaza y cebolla) Muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta del tiempo	15 Arroz a la cazuela (champiñones y puerro) Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Yogur natural sostenible sin azúcar	16 Tricolor de verduras (judía verde, patata y zanahoria) Estofado de pavo con verduras (calabaza y guisantes) Fruta del tiempo
CENA	Puré de zanahoria Wok de tiras de ternera con verduras Yogur con fruta	Sopa juliana Bacalao al pilpil con piparrada Yogur	Ensalada capresse Huevos estrellados con patatas Yogur	Alcachofas salteadas con jamón Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla confitada Bol de frutas	Crema de champiñones con picatostes Varitas de merluza con ensalada Yogur
COMIDA	19 Sopa de la abuela con pasta Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, olivas y tomate) Fruta del tiempo	20 Brócoli a la crema (queso y bechamel) Lomo rebozado casero con chips Fruta del tiempo	21 Lentejas guisadas con pimientos y calabaza Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Yogur natural sostenible sin azúcar	22 Arroz con sofrito de salsa de tomate y cebolla Pescadito al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo	23 Judía verde con patata Estofado de ternera con calabacín y zanahoria Fruta del tiempo
CENA	Espinacas con patata Hamburguesa de pollo a la plancha con verduras salteadas Yogur	Hummus con bastoncitos Merluza al horno con ensalada Yogur	Crema de verduras Tortilla francesa con láminas de berenjena Mandarinas	Coliflor a la gallega Magra de cerdo con verduras al horno Yogur	Sopa de pescado con fideos Wok de gambitas con verduras Fruta del tiempo
COMIDA	26 Arroz con verduras (guisantes, calabaza y pimiento rojo) Salchichas de payés a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Fruta del tiempo	27 Trinchado de verduras (col, patata i zanahoria) Estofado de pollo con pimientos, cebolla y champiñones Fruta del tiempo	28 Macarrones a la boloñesa vegetal (salsa de tomate, cebolla, zanahoria y calabacín) Tilapia al horno con limón y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo	29 Garbanzos estofados con espinacas Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Yogur natural sostenible sin azúcar	30 Crema de calabaza con picatostes Pizza de jamón dulce y queso Fruta del tiempo
CENA	Acelgas con patata Fajitas de verduras y falafel Miel y requesón	Sopa minestrone con arroz Tortilla francesa con ensalada Yogur	Puré de verduras Pavo a la plancha con alcachofas al horno Yogur	Menestra de verduras Hamburguesa de ternera con pimientos Fruta del tiempo	Guisantes con patata Brocheta de pollo adobado con ensalada Yogur
COMIDA					
CENA					