

# Menú

## BASAL PRIMARIA

ENERO

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