

# Menú

## BASAL SECUNDARIA

ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
CENA					
COMIDA	<p>12 Lacitos a la napolitana (tomate y albahaca) Coliflor a la gallega --- Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Tilapia al horno con zanahoria baby Fruta del tiempo</p>	<p>13 Crema de calabacín Arroz 3 delicias --- Albóndigas mixtas con tomate y champiñones Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta del tiempo</p>	<p>14 Judías blancas guisadas con verduras (calabaza y cebolla) Menestra de verduras --- Muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Cola de rape con patatas panadera Fruta del tiempo</p>	<p>8 Sopa de pescado con fideos Judía verde con patata --- Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Bacalao con pimientos al horno Fruta del tiempo</p>	<p>9 Crema de verduras de temporada (zanahoria, calabaza y puerro) Cuscús con verduras --- Butifarra de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Revuelto de huevo con calabacín al horno Yogur natural sostenible sin azúcar</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>16 Tricolor de verduras (judía verde, patata y zanahoria) Espinacas a la catalana --- Estofado de pavo con verduras (calabaza y guisantes) Fogonero al horno con ensalada Fruta del tiempo</p>
COMIDA	<p>19 Sopa de la abuela con pasta Acelgas con patata --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, olivas y tomate) Alitas de pollo con tomate a las hierbas provenzales Fruta del tiempo</p>	<p>20 Brócoli la crema (queso y bechamel) Paella vegetal --- Lomo rebozado casero con chips Fogonero al horno con ensalada Fruta del tiempo</p>	<p>21 Lentejas guisadas con pimientos y calabaza Panaché de verduras --- Contra muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Revuelto de huevo con champiñones Yogur natural sostenible sin azúcar</p>	<p>22 Arroz con sofrito de salsa de tomate y cebolla Sopa de verduras en juliana --- Pescadito al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Magra de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo</p>	<p>23 Judía verde con patata Pasta salteada con ajo --- Estofado de ternera con calabacín y zanahoria Nuggets de pollo con salteado de pimientos 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) Coliflor con patata --- Cabeza de lomo al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Huevos gratinados con bechamel Fruta del tiempo</p>	<p>27 Trinchado de verduras (col, patata y zanahoria) Gratin de patata --- Estofado de pollo con pimientos, cebolla y champiñones Calamares a la romana con ensalada Fruta del tiempo</p>	<p>28 Macarrones a la boloñesa vegetal (salsa tomate, cebolla, zanahoria y calabacín) Puré de verduras --- Tilapia al horno con limón y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Lomo a la plancha con tomate al horno Fruta del tiempo</p>	<p>29 Garbanzos estofados con espinacas Arroz a la milanesa --- Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Pavo a la plancha con zanahoria baby Yogur natural sostenible sin azúcar</p>	<p>30 Crema de calabaza con picatostes Fideos a la cazuela --- Pizza de jamón dulce y queso Bacalao al horno con ensalada 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					