

ENERO 2019

C. BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tornillos gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p><b>Fruta en conserva</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tornillos gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p><b>Fruta en conserva</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b></p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con judías verdes</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Guisado de patatas con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con zanahoria</b></p> <p>(al horno)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza en salsa verde con guisantes</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Alubias de la abuela</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Pizza vegetal IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, verduras, tomate y queso)</p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina con menestra de verduras</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Macarrones con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Fogonero al horno</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo asado con champiñón</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada mixta y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta</p>	
<p><b>FRUTA DE ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</b></p>				
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



**CONSEJOS SALUDABLES**

**¡Atrévete a adentrarte en la Edad Media!**  
Y disfruta elaborando panes creativos y saludables: utiliza harinas como la espelta, centeno, kamut...