

ENERO 2021

BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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>	<p>FRUTA DE TEMPORADA ENERO:</p> <p>Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>			<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>
<p>11 Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pollo al horno. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>15 Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>18 Arroz con tomate</p> <p>Croquetas de bacalao con pimiento asado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>(con patata y espinacas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>20 Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Magro en salsa</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26 Garbanzos a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso y tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>28 Alubias con verduras</p> <p>Lomo adobado en salsa con champiñón salteado</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta</p>



CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta completa y variada.