

COPIA COCINA BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Lomo al Horno</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Fogonero a la gallega con guarnición de zanahoria</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>
6	7	8	<p>9</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>carne picada de cerdo con tomate y queso</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Yogur</p>	<p>10 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos a la campesina</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de cazon gratinado con colinesa</p> <p>al horno con salsa de coliflor, ajo y aceite</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>17</p> <p>Arroz meloso con verduras de temporada</p> <p>con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín</p> <p>Fogonero al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p>
<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con verduras asadas</p> <p>con zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</p>	