

ENERO 2022

MENÚ BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana <small>(con chorizo y hueso de jamón)</small></p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española <small>(de patata y cebolla)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa cubierta con letras <small>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</small></p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza IRCO <small>(con fiambre de york, tomate y queso)</small></p> <p>Natillas</p>	<p>14</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrelitas <small>(de ave y cerdo con huevo)</small></p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la riojana <small>(con chorizo y hueso de jamón)</small></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Delicias de calamar con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Lomo adobado al horno <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p>Macarrones boloñesa <small>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</small></p> <p>Filete de bacalao a la gallega con menestra de verduras <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espirales italiana <small>(con tomate y queso)</small></p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pescado <small>(con merluza, calamar y gamba)</small></p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Muslo de pollo al horno con pimiento asado</p> <p>Yogur</p>	<p>28 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras <small>con coliflor, zanahoria y calabacín</small></p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>				<p>FRUTA DE TEMPORADA ENERO:</p> <p>Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>

