

Enero, el friolero, entra soplándose los dedos

9	10	11	12	13
PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	HOKI A LA ANDALUZA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con calabacín / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y pan con hummus / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Bacalao con pimientos, tomate y arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y Quiche casero variado / Fruta
16	17	18	19	20
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	ENSALADA VARIADA CON HUEVO COCIDO	PURÉ DE ZANAHORIA Y LENTEJAS	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor)
NUGGETS CASEROS DE POLLO	GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA PANADERA	PALOMETA AL HORNO	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Tortitas de brócoli con patatas cocidas aliñadas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lengua do con espinacas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sepia con cebolla, tomate y arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con cuscús y alubias pintas con comino / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	ARROZ INTEGRAL CON SALTEADO DE PIMIENTOS Y SALSA DE SOJA	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA AL PESTO (ajo, albahaca, aceite, queso)
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA	PAVO AL CURRY	ABADEJO AL HORNO (ajo, limón, perejil)
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	MENESTRA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pulpo con patata cocida / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y quiche casero variado / Fruta
30	31			
PURÉ DE VERDURAS CON CROSTONES DE PAN TOSTADO	SOPA DE "BULLIT" (con pasta integral)			
SAN JACOBO CASERO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de tomate y garbanzos salteados con perros y arroz / Fruta			



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com