



El sol de enero, poco duradero



LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata) Y GARBANZOS		SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)		GUISO DE ALBONDIGAS DE CARNE MIXTA CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, guisantes) Y ARROZ		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, espinacas, carne) Y PATATA		"ARRÒS BRUT" (tomate, pimiento rojo, guisantes, judía verde, champiñones, carne variada)	
LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)		ABADEJO AL HORNO		TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN		POLLO ASADO AL LIMÓN		HOKI REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	
LECHUGAS VARIADAS, REMOLACHA Y ATÚN		SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (cebolla, pimiento rojo) Y PATATA		LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ		CHAMPIÑONES AL AJILLO		LECHUGAS VARIADAS Y ACEITUNAS	
YOGUR o FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA CÍTRICA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: <i>Huevo cocido con patata y verduras hervidas / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Arroz salteado y pavo a la plancha con ensalada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y bacalao con pimientos / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Salmón con judías verdes y salsa de nata y tomate / Fruta</i>	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
MACARRONES CON ATÚN (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, aceite de oliva)		PURÉ DE ZANAHORIA CON CROSTONES (cebolla, puerro, zanahoria, patata)		SOPA DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, puerros, pollo)		ARROZ CON SALSA DE TOMATE (cebolla, pimientos, tomate)		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col, carne)	
TORTILLA LA FRANCESA		HOKI REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)		FRITO DE MAGRO DE CERDO		MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN		LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ		VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Y PATATA		LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS		PATATAS FRITAS CASERAS	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR o FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA CÍTRICA	
Sugerencia de cena: <i>Contramuslo de pollo con patata cocida y ensalada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Puré de Verduras y croquetas con ensalada variada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y pizza casera / Fruta</i>	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)		CREMA DE VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, espinacas, patata) Y LENTEJAS		ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, aceite de oliva)		POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas, carne magra)		ARROZ MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, guisantes, carne variada)	
MERLUZA AL HORNO		LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)		TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO		SALCHICHAS MIXTAS A LA PLANCHA		POLLO AL HORNO	
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria)		LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ		LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		LECHUGAS VARIADAS Y ACEITUNAS	
YOGUR o FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA CÍTRICA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Bacalao al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Muslito de pollo con limón y pisto de verduras / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta</i>		Sugerencia de cena: <i>Quesadillas variadas caseras / Fruta</i>	

El menú va acompañado de pan de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza Aceite de Oliva para aliñar los platos. Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.