

MENÚ enero2022

Infantil, primaria y secundaria



| | Comida | Merienda | Sugerencia de cena | | Comida | Merienda | Sugerencia de cena |
|-----------|--|---|---|-----------|--|---|--|
| Lunes | LUDOTECA Ensalada variada Macarrones BIO con boloñesa de soja texturizada Buñuelos de bacalao acompañados de tosta con queso cremoso Pan integral / Mandarinas | Plátano y brick de leche | Quinoa con verduras Requesón con almendras | Martes | Ensalada variada Crema de espárragos Chuletas de cerdo en salsa de cebolla y manzana Pan blanco / Yogur natural artesano "Els masets" | Manzana y pulguita integral de queso con AOVE | Menestra Fajita con aguacate, ensalada y salmón Fruta |
| 3 | | | | 18 | | | |
| Martes | LUDOTECA Ensalada variada Puré de verduras con tostones Lasaña de carne y verduras con bechamel y fondo de tomate Pan blanco / Yogur natural artesano "Els masets" | Manzana y pulguita integral de jamón de pavo con AOVE (Aceite Oliva Virgen Extra) | Ensalada de legumbres Macedonia de frutas | Miércoles | Ensalada variada Cocido con garbanzo BIO Pescado fresco de lonja con guarnición (según mercado) Pan integral / Caqui persimón | Coca de naranja de horno tradicional y brick de leche | Arroz tres delicias casero Batido de frutas casero |
| 4 | | | | 19 | | | |
| Miércoles | NO LECTIVO | | NO LECTIVO | Jueves | Ensalada verde Rodajas de tomate natural con AOVE y jamón serrano Paella valenciana Pan blanco / Pera / Zumo de naranja natural | Rosquilletas integrales | Guisantes salteados Pescado Fruta |
| 5 | | | | 20 | | | |
| Jueves | NO LECTIVO | | NO LECTIVO | Viernes | Ensalada variada Sopa de caldo de verduras con pasta integral Pollo al horno con patatas, cebolla y tomates Pan integral / Plátano | Bocadillo integral de lomo embuchado con AOVE y brick de leche | Ensalada valenciana Pizza casera de verduras Fruta |
| 6 | | | | 21 | | | |
| Viernes | NO LECTIVO | | NO LECTIVO | Lunes | Ensalada variada Lacitos BIO con juliana de pollo y tomate Nuggets de pescado acompañados de zanahoria baby rehogada Pan blanco / Mandarinas | Plátano y brick de leche | Sopa de verduras Croquetas de coliflor Fruta |
| 7 | | | | 24 | | | |
| Lunes | Ensalada variada Arroz a la cubana con huevo Coca casera de jamón, queso y orégano Pan integral / Mandarinas | Plátano y brick de leche | Berenjena, pimiento y patatas asadas Pescado Fruta | Martes | Ensalada variada Crema de zanahoria y patata con tostones Calamares estofados al vino blanco Pan integral / Yogur natural artesano "Els masets" | Manzana y pulguita integral de saichichón con AOVE | Ensalada variada Lasaña de espinacas casera Fruta |
| 10 | | | | 25 | | | |
| Martes | Ensalada variada Hervido valenciano Escalopines de pavo con champiñones y cebolla Pan blanco / Yogur natural artesano "Els masets" | Manzana y pulguita integral de queso semi con AOVE | Ensalada valenciana Pasta integral frutti di mare Fruta | Miércoles | Ensalada variada Lentejas BIO guisadas con verduras Pescado fresco de lonja con guarnición (según mercado) Pan blanco / Pera | Valencianas de horno tradicional y brick de leche | Brócoli al vapor Filete de potro Fruta |
| 11 | | | | 26 | | | |
| Miércoles | Ensalada variada Crema de legumbres BIO con pipas de calabaza Pescado fresco de lonja con guarnición (según mercado) Pan integral / Caqui persimón | Magdalenas de horno tradicional y brick de leche | Brócoli al vapor Fajita de pollo con verduras Fruta | Jueves | Ensalada verde Jamón serrano y queso semi Arroz al horno Pan integral / Manzana | Rosquilletas integrales | Pasta de lentejas con salsa de verduras y queso Fruta |
| 12 | | | | 27 | | | |
| Jueves | Ensalada verde Rodajas de tomate natural con AOVE y queso fresco Fideuá (ajacete opcional) Pan blanco / Pera / Zumo de naranja natural | Rosquilletas integrales | Crema de verduras y garbanzos Macedonia de frutas | Viernes | Ensalada variada Sopa de ave reina (pasta integral, garbanzo y huevo duro) Tombet de pollo con patatas al horno Pan blanco / Plátano | Bocadillo integral de pechuga de pavo con AOVE y brick de leche | Mini pizzas de berenjena Pescado Batido de frutas casero |
| 13 | | | | 28 | | | |
| Viernes | Ensalada variada Sopa castellana con pasta integral Mar y montaña (guiso de albondigas, sepia y guisantes) Pan integral / Plátano | Bocadillo integral de jamón serrano con AOVE y brick de leche | Judías verdes rehogadas Pescado azul Fruta | Lunes | Ensalada variada Tallarines integrales a la carbonara (salsa de tomate opcional) Tortilla francesa acompañada de pan integral con tomate y AOVE Pan integral / Mandarinas | Plátano y brick de leche | Crema de verduras y legumbres Macedonia de frutas |
| 14 | | | | 31 | | | |
| Lunes | Ensalada variada Espaguetis integrales con tomate y gratinado de queso Tortilla paisana acompañada de pan integral con tomate y AOVE Pan integral / Mandarinas | Plátano y brick de leche | Puré de calabaza Pescado azul Fruta | | | | |
| 17 | | | | | | | |