

MENÚ enero 2019

Primaria

	Comida	Merienda	Sugerencia de cena		Comida	Merienda	Sugerencia de cena
Miércoles	LUDOTECA de NAVIDAD Ensalada variada Macarrones boloñesa (queso rallado opcional) Tortilla paisana (verduras) con pan integral , tomate y aceite Mandarinas	Bocadillo de salchichón	Crema de espinacas Pescado Fruta	Jueves	Ensalada variada Rodajas de tomate con aceite y queso fresco Fideuá (allíoli opcional) Pera	Rosquilletas	Quinoa con verduras Batido de fresas
2				17			
Jueves	LUDOTECA de NAVIDAD Ensalada variada Rodajas de tomate con aceite y jamón de pavo Paella valenciana con arroz ecológico Pera	Rosquilletas	Brócoli al vapor Sepia a la plancha Fruta	Viernes	Ensalada variada Sopa de letras Canelones de pescado con bechamel y lecho de tomate Plátano	Bocadillo de queso	Ensalada de arroz Macedonia de frutas
3				18			
Viernes	LUDOTECA de NAVIDAD Ensalada variada Estofado de patatas a la marinera Merluza a la vizcaína con verduras Plátano	Bocadillo de queso	Quinoa con verduras Batido de fresas	Lunes	Ensalada variada Espaguetis integrales con tomate, pimiento y berenjena Huevos rellenos con grisesines Mandarinas	Bocadillo de paté	Brócoli al vapor Pescado Fruta
4				21			
Lunes	Ensalada variada Tallarines integrales con tomate y atún Pan tostado con queso fresco y uvas Mandarinas	Bocadillo de lomo embuchado	Guisantes salteados Pescado Fruta	Martes	Ensalada variada Crema de espinacas con queso y tostones Solomillitos en salsa de pimienta negra y patatas chips Flan	Manzana y mandarinas	Judías verdes salteadas Calamares a la plancha Fruta
7				22			
Martes	Ensalada variada Hervido valenciano con guisantes Pollo al horno con cebolla, ciruelas y orejones Yogur natural	Manzana y mandarinas	Arroz tres delicias Macedonia de frutas	Miércoles	Ensalada variada Potaje de garbanzos ecológicos y cardos Pescado fresco de lonja Zumo de naranja natural / Manzana	"Panquemao" casero con chocolatina y brick de leche	Sopa juliana Huevo al plato con tomate Fruta
8				23			
Miércoles	Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas con verdura Pescado fresco de lonja Zumo de naranja natural / Pera	Magdalenas caseras y brick de leche	Coliflor con bechamel y queso Yogur con nueces	Jueves	Ensalada variada Jamón serrano y queso semi Paella valenciana Pera	Bocadillo de atún	Menestra Berechos Macedonia de frutas
9				24			
Jueves	Ensalada variada Jamón serrano y queso semi Arroz al horno Manzana	Bocadillo de atún	Ensalada de pasta Tortilla de calabacín Fruta	Viernes	Ensalada variada Suquet de mejillones con patatas Pechuga de pollo encebollada con zanahoria Plátano	Bocadillo de salchichón	Ensalada de quinoa Pizza casera de verduras Fruta
10				25			
Viernes	Ensalada variada Cazuela de fideos con sepia Tortilla francesa con pan integral , tomate y aceite Plátano	Bocadillo de jamón de pavo	Ensalada valenciana Pescado al horno con verduras Fruta	Lunes	Ensalada variada Macarrones con sepia y tomate Tortilla de patatas y pan integral con allíoli Mandarinas	Bocadillo de jamón york	Ensalada Arroz con verduras y pollo al curry Fruta
11				28			
Lunes	Ensalada variada Arroz tres delicias Empanadillas con tomate y atún al horno Mandarinas	Pan con chocolate	Puré de calabaza Conejo guisado Fruta	Martes	Ensalada variada Judías verdes ecológicas rehogadas con tomate y beicon Chuletas de pavo con calabacín, nueces y patatas al horno Yogur natural	Mandarinas y plátano	Garbanzos con tomate y cebolla Macedonia de fruta con frutos secos
14				29			
Martes	Ensalada variada Puré de verduras ecológicas con tostones Chuletas de cordero con patatas, tomate y cebolla al horno Cuajada / yogur natural	Mandarinas y plátano	Sopa Pescado Fruta	Miércoles	Ensalada variada Crema de judías blancas con tostones Abadejo al estilo provenzal con pisto casero Zumo de naranja natural / Manzana	Magdalenas caseras y brick de leche	Parrillada de verduras Filete de potro Fruta
15				30			
Miércoles	Ensalada variada Cocido Emperador con champiñones en salsa verde Zumo de naranja natural / Manzana	Valencianas caseras y brick de leche	Pasta con salsa de verduras Macedonia de frutas	Jueves	Ensalada variada Rodajas de tomate con aceite y jamón serrano Arroz a banda Pera	Rosquilletas	Guisantes salteados Boquerones fritos Fruta
16				31			