









ENERO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
				
				
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria Fruta en almíbar	Judías verdes con bacon Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada	Lentejas estofadas c/verdura y hortalizas Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	Sopa de pescado con estrellitas Pollo asado con verduritas Fruta de temporada	Crema de calabaza c/picatostes Filete de merluza con pisto Lácteo
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras Lacón a la gallega (al horno con cachelos) Fruta de temporada y leche	Espaguetis carbonara Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verdura Huevos villarroy con ensalada Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo Salmón a la naranja con patatitas Fruta de temporada	Patatas marineras Ragout de pavo con zanahorias Lácteo
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas Tortilla española con pimientos verdes Fruta de temporada y leche	Arroz Tres Delicias Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga Fruta de temporada	Coliflor Orly Ternera guisada con jardinera y patatas dado Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con costillas Empanadillas caseras de caballa al horno c/ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Lácteo

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.