

## Menú del 10 de enero al 4 de febrero de 2022

	10-ene.	11-ene.	12-ene.	13-ene.	14-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Agua, Pan y Fruta	Crema hortelana Pollo marinado Arroz pilaf Agua, Pan y Yogur	Puchero Tortilla francesa Tomate Agua, Pan y Fruta	Crema de calabacín Cordon bleu de pavo Patatas Agua, Pan y Yogur	Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada mezclum Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + POLLO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	CREMA DE VERDURAS+ PESCADO + FRUTA/YOGUR
	17-ene.	18-ene.	19-ene.	20-ene.	21-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de verduras Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga Agua, Pan y Yogur	Paella de pollo Albóndigas con tomate Calabacín salteado Agua, Pan y Fruta	Macarrones carbonara Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Agua, Pan y Yogur	Patatas a la riojana Nuggets de pollo Zanahorias salteadas Agua, Pan y Fruta	Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa de calabacín Tomate natural Agua, Pan y Yogur
Propuesta Cenas	PASTA + PAVO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	24-ene.	25-ene.	26-ene.	27-ene.	28-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Sopa minestrone Revuelto de patata y pollo Tomate Agua, Pan y Fruta	Espaguetis boloñesa Empanadillas de atún Ensalada de lechuga Agua, Pan y Yogur	Crema de calabacín Pizza margarita Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, Pan y Fruta	Arroz con tomate Lomo de cerdo al ajillo Zanahorias Agua, Pan y Yogur	Lentejas estofadas Salmón al horno Puré de patatas Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + POLLO + FRUTA/YOGUR
	31-ene.	1-feb.	2-feb.	3-feb.	4-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de verduras Albóndigas con tomate Patatas panaderas Agua, Pan y Yogur	Puchero Merluza empanada Tomate Agua, Pan y Fruta	Cazuela de fideos con pescado Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Agua, Pan y Yogur	Arroz con tomate Salchichas frankfurt Menestra Agua, Pan y Fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo Arroz pilaf Agua, Pan y Yogur
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	REVUELTO VERDURAS+ FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR

La fruta habitualmente corresponderá a: Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Plátano y Kiwi.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ