

Menú Escolar Enero 2023

<p>Lunes 9 Lentejas estofadas Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Martes 10 Crema de verduras Salchichas de pollo con champiñones Fruta, pan y agua</p>	<p>Miércoles 11 Ensalada completa con almendras Paella de pescado Fruta, pan y agua</p>	<p>Jueves 12 Coliflor con patata gratinada Gallo al horno con ensalada Fruta, pan y agua</p>	<p>Viernes 13 Sopa con estrellas Pollo con patatas Deluxe al horno y ensalada Yogur, pan y agua</p>
<p>Lunes 16 Arroz murciano (con verduras y guisantes) Pechuga de pollo con ensalada Yogur natural, pan integral y agua</p>	<p>Martes 17 Borrajitas con patatas Albóndigas con tomate y ensalada Fruta, pan y agua</p>	<p>Miércoles 18 Garbanzos con espinacas y huevo duro Calamares encebollados Fruta, pan y agua</p>	<p>Jueves 19 Puré de verduras y queso Lomo en salsa de almendras Fruta, pan y agua</p>	<p>Viernes 20 Pasta con atún y tomate Croquetas de pescado al horno con ensalada Fruta, pan y agua</p>
<p>Lunes 23 Ensalada mixta con nueces Arroz con tomate y huevo Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Martes 24 Judías pintas con arroz y verduras Pavo al horno con cebolla y ensalada Fruta, pan y agua</p>	<p>Miércoles 25 Judías verdes salteadas con tomate, jamón y cebolla Ternera guisada con patata, champiñón y zanahoria Fruta, pan y agua</p>	<p>Martes 26 Macarrones con champiñones, zanahoria, jamón, tomate y queso Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua</p>	<p>Viernes 27 Berenjenas rellenas Tortilla francesa con rodajas de tomate Fruta, pan y agua</p>
<p>Lunes 30 Guisantes con huevo duro, jamón y cebolla Rodaja de emperador al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Martes 31 Sopa con fideos Salchichas de pollo con ensalada Fruta, pan y agua</p>			


Todos los días tienen Pan (Los lunes será integral)

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; tortilla francesa con tomates cherry; piña en su jugo



Enero 2023

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
10	Merluza con champiñones 
13	Tortilla de atún  
16	Sardinas al horno 
17	Albóndigas de pescado    
19	Emperador en salsa de almendras   
24	Tilapia al horno con cebolla 
25	Salteado de judías sin jamón. Emperador  guisado con champiñón y zanahoria
26	La misma pasta, pero sin jamón 
27	Berenjenas rellenas de atún   
30	Los mismos guisantes, pero sin jamón 
31	Tortilla de patata 