

## Menú escolar 2018-2019 (ENERO)

|                  | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
|------------------|---|---|---|---|---|-----------|------------|------------------------|-----------|---------------|--------------|-----------------------|------------------|----------------|
| <b>1ª Semana</b> | <b>7</b> Sopa de estrellitas<br>Huevos fritos con patatas <sub>3</sub><br>Fruta                                 | <b>8</b> Lentejas con verduras<br>Lomo de merluza al horno con cebolla <sub>4</sub><br>Fruta/ Yogur <sub>7</sub> / Gelatina | <b>9</b> Fideua <sub>4,14</sub><br>Pollo al horno con ensalada<br>Fruta   | <b>10</b> Arroz de caldo<br>Hamburguesa de ternera con puré de patata<br>Fruta  | <b>11</b> Puré de calabaza<br>Empanadilla de atún <sub>1,4</sub><br>Fruta                 |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>Cena</b>      | Puré de zanahoria <sub>9</sub><br>Muslitos de pavo al horno con ensalada<br>Fruta                               | Sopa de verduras <sub>1</sub><br>Sepia a la plancha con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta                                      | Brécol con patata hervida<br>Revuelto de champiñones con ensalada <sub>3</sub><br>Fruta                         | Puré de calabacín <sub>9</sub><br>Lubina a la plancha con ensalada de tomate <sub>4</sub><br>Fruta  | Variado de verduras<br>Pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta                           |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>2ª Semana</b> | <b>14</b> Macarrones a la carbonara <sub>1</sub><br>Lomo de merluza en salsa con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta | <b>15</b> Puré de zanahoria <sub>9</sub><br>Tortilla de patata con ensalada de tomate <sub>3</sub><br>Fruta                 | <b>16</b> Potaje de garbanzos<br>Coca de trampó/ verduras <sub>1</sub><br>Fruta/ Leche con colacao <sub>7</sub> | <b>17</b> Sopa de fideos con huevo duro <sub>1,3</sub><br>Salchichas de pollo al horno con verduras variadas<br>Fruta   | <b>18</b> Arroz de pescado<br>Boquerones con ensalada variada <sub>4</sub><br>Fruta       |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>Cena</b>      | Ensalada de tomate<br>Nuggets de pollo con ensalada <sub>1,3,7</sub><br>Fruta                                   | Crema de verduras<br>Hamburguesa de pescado con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta  | Sopa de verduras<br>Revuelto con queso fresco <sub>4,7</sub><br>Fruta   | Puré de calabacín <sub>9</sub><br>Filete de lenguado con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta   | Ensalada variada<br>Pechuga de pavo con puré de patata<br>Fruta                           |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>3ª Semana</b> | <b>21</b> Alubias blancas con verduras<br>Pizza de jamón york y queso <sub>1</sub><br>Fruta                     | <b>22</b> Espaguettis con salsa de tomate <sub>1</sub><br>Filete de lenguado con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta             | <b>23</b> Paella mixta<br>Pechuga de pavo con patata hervida<br>Fruta   | <b>24</b> Crema de guisantes <sub>9</sub><br>Revuelto de jamón york y calabacín con ensalada variada <sub>3</sub><br>Fruta/ Yogur <sub>7</sub> / Natilla <sub>3,7</sub> | <b>25</b> Sopa de verduras<br>Lomo de merluza en salsa con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>Cena</b>      | Sopa con huevo duro <sub>3</sub><br>Hamburguesa de ternera con ensalada<br>Fruta                                | Zanahoria con patata hervida<br>Tortilla francesa con jamón york y ensalada <sub>3</sub><br>Fruta                           | Puré de calabaza <sub>9</sub><br>Merluza al horno con cebolla <sub>4</sub><br>Fruta                             | Ensalada variada<br>Filete de ternera con puré de patata<br>Fruta   | Judías verdes con taquitos de jamón<br>Revuelto de calabacín <sub>3</sub><br>Fruta        |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>4ª Semana</b> | <b>28</b> Puré de calabacín <sub>9</sub><br>Pollo al horno con ensalada de tomate<br>Fruta                      | <b>29</b> Arroz blanco con tomate<br>Revuelto de champiñones con ensalada variada <sub>3</sub><br>Fruta                     | <b>30</b> Lentejas con verduras<br>Lomo de merluza con salsa de tomate con ensalada <sub>4</sub><br>Fruta       | <b>31</b> Macarrones con verduras<br>Albóndigas de ternera con puré de patata <sub>1,3,7</sub><br>Fruta   |   |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>Cena</b>      | Ensalada variada<br>Gallo al horno con verduras <sub>4</sub><br>Fruta   | Sopa de pollo con verduras<br>Salchichas de pollo con ensalada<br>Fruta   | Ensalada de tomate<br>Tortilla de patata <sub>3</sub><br>Fruta  | Calabacín a la plancha<br>Figuritas de pescado con ensalada <sub>1,3,4</sub><br>Fruta   |   |           |            |                        |           |               |              |                       |                  |                |
| <b>Alérgenos</b> | 1<br>Cereales   | 2<br>Crustáceos   | 3<br>Huevos   | 4<br>Pescado  | 5<br>Cacahuete  | 6<br>Soja | 7<br>Leche | 8 Frutos<br>de cáscara | 9<br>Apio | 10<br>Mostaza | 11<br>Sésamo | 12<br>SO <sub>2</sub> | 13<br>Altramuces | 14<br>Moluscos |