

MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS ENERO 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Conchitas boloñesa Huevos cocidos Salchichas	30 Fideuá Bacalao con tomate Ensalada con brotes de soja	31 Garbanzos guisados Croquetas Ensalada primavera	1 Sopa de marisco Jamoncitos de pavo Ensalada tropical	2 Guiso de cerdo Lenguado a la vizcaína Menestra
5 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados	6 Patatas en bicicleta Ternera en salsa de champiñón Ensalada de la huerta	7 Cocido Lomos de merluza Judías verdes	8 Sopa de picadillo Panga empanado Ensalada primavera	9 Lentejas con chorizo Tortilla de patatas Tomate frito
12 Espirales carbonara Varitas de merluza Ensalada de maíz	13 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Arroz hervido	14 Cocido de garbanzos Panga a la vizcaína Ensalada de Col	15 Crema de calabacín Pollo Asado Patata asada	16 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate
19 Macarrones italiana Nuggets al horno Menestra	20 Estofado de ternera Fogonero al horno Ensalada primavera	21 Potaje de habichuelas Tortilla de jamón Champiñones salteados	22 Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Ensalada de judías verdes	23 Potaje de garbanzos Panga horno Tomate aliñado
26 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	27 Lentejas estofadas Lenguado con nata Zanahoria baby	28 Patata en ajopollo Carne en salsa Puré de patata	29 Sopa de conchitas Escalope de cerdo Verdura salteada	30 Crema de zanahorias Pizza

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis....todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)