

ENERO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

plato principal

postre

merienda tarde

plato principal

postre

merienda tarde

plato principal

postre

merienda tarde

plato principal

postre

merienda tarde

		8	9	10
		palitos de pescado bulgur con vegetales espinacas con pasas y piñones	pollo desmenuzado con vegetales cous cous con zanahoria	garbanzos arroz
		fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
		yogurt	fruta	pan con mantequilla de mani
13	14	15	16	17
crema de calabaza arepas con queso	pollo al horno patatas	fideua	pasta con vegetales y queso	lentejas arroz
fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
tortitas de maiz con queso tierno	cereales con leche	yogurt	fruta	pan con mantequilla de almendras
20	21	22	23	24
tortilla española ensalada tomate, maíz y queso	albóndigas de ternera en salsa de tomate pasta estrellitas	empanada de atún y vegetales	quinoa con vegetales y queso	monguetas arroz butifarras
fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
enrolladitos de pavo y queso en tortitas de trigo	cereales de avena con leche	yogurt	fruta	pan con mantequilla de anacardos
27	28	29	30	31
minestrone pan integral	estofado de pavo con champiñones arroz con vegetales	suquet de pescado mijo con vegetales	mac & cheese vegetales salteados	mixto de legumbres arroz con vegetales
fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
tortitas de banana y avena	pasitas, palitos integrales y queso	yogurt	fruta	pan con mantequilla de mani