

**Escuelas Menú General enero de 2024**

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

**De temporada y proximidad:** acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, haba tierna, ajos tiernos, boniato, zanahoria, tomate.

**Producte ecológico y de proximidad:** garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja o mandarina.

**El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/ 100g), a demanda del centro.**

8	9	10	11	12
MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (puerro ecológico y de proximidad, zanahoria, guisantes)	PURÉ DE BRÓCOLI (puerro ecológico y de proximidad, brócoli, patata)	GARBANZOS ecológicos y de proximidad CON CUSCÚS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, aromáticas) (1)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	LLAMPUGA AL HORNO (4)	MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ROMERO (de bienes tar animal)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)
ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, albahaca, orégano, aceitunas negras, queso tierno) (7)	ENSALADA CON ATÚN (iceberg, mezclum, tomate) (4)	SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO	CEBOLLA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA DE CANÓNIGOS (lechuga ecológica y de proximidad, canónigos, zanahoria, remolacha, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curi de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con alcachofas / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y ensalada variada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa a la espalda, arroz y verduras al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta
15	16	17	18	19
SOPA DE CALDO DE CARNE CON FIDEVÍ integral (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (tomat cherry, maíz, aceitunas negras, atún, huevo) (1,3,4)	PURÉ DE ESPINACAS Y LENTEJA ROJA (puerro ecológico y de proximidad, espinacas, patata)	ARROZ SECO MARINERO (con pescado de roca de proximidad) (2,4,14)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON COL (con calabaza ecológica y de proximidad)
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	FINGER CASERO DE POLLO (huevo, pan rallado) (1,3)	HOKI CON SALSA DE ENELDO (4,7)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,12)	TORTILLA DE PATATA I CEBOLLA (3)
ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, tomatea cherry, maíz)	JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica y de proximidad, escarola, tomate y aceitunas)	ENSALADA CAMPERA (lechuga, hoja de roble, ceba, tomate, zanahoria y atún) (4)
FRUTA ecológica	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y huevo cocido con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz de pescado con verduras y pescadilla / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche casero variado / Fruta
22	23	24	25	26
ESPAGUETIS integrales CON CREMA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata) (1,3,7)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, puerros ecológicos, zanahoria, patata)	GARBANZOS ecológicos y de proximidad CON ARROZ Y VERDURAS (zanahoria, calabacín, coliflor, guisantes)
FILETE DE GALLO AL HORNO (4)	LIBRITOS DE PAVO CON QUESO Y JAMÓN (1,3,7)	TORTILLA DE PATATA (3)	GUISO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (1,6,7,12)	PALOMETA AL HORNO (4)
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga ecológica y de proximidad, tomate)	ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga, hoja de roble, zanahoria, tomate y remolacha)	PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, zanahoria y guisantes)	PISTO DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con cuscús y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, zanahoria, guisantes y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevo rotos con patata / Fruta
29	30	31		
FIDEOS PAYESES (alcachofas, judía verde, carne de cordero) (1,3,9)	ARROZ integral CON SALSITA (cebolla, tomate, carne de ternera, aromáticas)	GUISO DE GARBANZOS ecológicos y de proximidad CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas)		
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOKI (Pescas sostenible certificada) AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	SALCHICHA DE CERDO (6,7,12)		
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mezclum, tomate, remolacha y soja) (6)	ENSALADA DE INVIERNO (lechuga ecológica y de proximidad, escarola, zanahoria, naranja)	PATATAS ASADAS		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica		
Sugerencia de cena: Lentejas cocinadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Patata al vapor con coliflor ofegada y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con brócoli, zanahoria y salmón a la plancha / Fruta		

**Leyenda de alérgenos presentes:**

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos