

MENÚ SIN CARNE DE CERDO - ENERO 2024 - A021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Arroz con tomate	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (no cerdo) (1,3,6,10)</u>	<u>Judías verdes rehogadas con cebollita (6)</u>	Espirales al aglio e olio (1,3,6,10)	Puré de calabacín y puerro (12)
<u>Ragout de pavo con verduritas (zanahoria y calabacín)</u>	<u>Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave (12)</u>	Merluza a la gallega con patata cocida (4,12)	<u>Huevos quisados a la cazadora con champiñones (no cerdo) (3)</u>	Contramuslo de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Lentejas ECO campesinas con verduras (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) (12)	Brocoli rehogado con cebollita	Macarrones con tomate y orégano (1,3,6,10)	Patatas marineras (con pescado) (4,12)	<u>Judías pintas guisadas con verduras (12)</u>
Tortilla de patata con ensalada de tomate (3)	Pavo al curry con cuscús (1,6,7,10)	Pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Ragout de ternera con verduritas (12)	Palometa al horno con pisto (calabacín, cebolla, pimiento, tomate) (2,4,14)
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
<u>Arroz con verduras</u>	Fideuá vegetal (judías verdes, zanahoria, calabacín) (1,3,6,10)	Judías blancas ECO estofadas c/verduras (cebolla, pimiento, tomate, zanahoria) (12)	Crema de verduras naturales (12)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (no cerdo) (1,3,6,10)</u>
Hamburguesa mixta (ternera y pollo) con menestra (6,12)	Merluza al horno con ensalada de tomate y maíz (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3)	Bacalao a la vizcaína con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14)	<u>Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave (12)</u>
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan
Día 29	Día 30	Día 31	Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).	
Judías verdes con tomate	Arroz amarillo con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, pimiento)	Lentejas ECO con verduras (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) (12)		
Pescadilla al horno con guarnición de arroz al laurel (4)	Filete de pollo con tomate grillé	Sepia rebozada con ensalada de zanahoria y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos