



ENERO

MENÚ SEMANAL



6 AL 10 DE ENERO

LUN

MAR

MI

JUE

VIE

1.-Paella. (cont. gluten, crustáceos y moluscos).
2.-Croquetas con ensalada de lechuga. (contiene gluten, lácteo y huevo).
3.-Yogur (contiene lácteos).

1.-Judías blancas
2.-Pescado al horno.
3.-Fruta.

1.-Crema de calabaza. (contiene lactosa).
2.- Carne con tomate.
3.- Yogur. (cont. lácteos).

13 AL 17 DE ENERO

1.-Macarrones carbonara (cont. gluten y lactosa).
2.-Picadillo con caballa (contiene pescado).
3.- Fruta.

1.-Lentejas.
2.-Tortilla de patatas con ensalada. (contiene huevo).
3.-Yogur.

1.-Crema de calabacín. (contiene lactosa).
2.-Pollo al ajillo.
3.-Fruta.

1.-Guisantes con jamón y huevo cocido.
2.-Pescado al horno con patatas.
3.- Fruta

1.-Sopa. (contiene gluten)
2.Filetes a la plancha con ensalada de lechuga.
3.-Yogur.

20 AL 24 DE ENERO

1.-Patatas con carne.
2.-Croquetas con lechuga (contiene gluten, huevo y pescado).
3.-Fruta.

1.-Cocido completo.
2.-Picadillo.
3.-Fruta

1.-Arroz a la cubana.
2.-Huevo y salchichas.
3.-Fruta.

1.-Judías blancas.
2.-Pescado horno.
3.- Yogur.

1.-Fideua. (contiene moluscos, crustáceos, pescado y gluten).
2.-Picadillo con caballa. (contiene pescado).
3.-Yogur. (contiene lácteos).

27 AL 31 DE ENERO

1.- Menestra.
2.-Cazón en adobo. (contiene pescado y gluten).
3.-Fruta.

1.-Lentejas.
2.-Tortilla de patatas con ensalada. (contiene huevo).
3.-Fruta.

1.-Sopa de fideos.
2.-Pollo al horno con patatas panaderas.
3.-Fruta.

1.- Garbanzos guisados.
2.- Pescado al horno.
3.-Fruta.

1.-Sopa de ajos. (contiene gluten y huevo).
2.- Escalopines de lomo. (contienen huevo y gluten).
3.-Yogur.(contiene lácteos).