





C.E.I.P. LLANOS DE MARIN

Menús enero 2014

<p>*Las frutas serán: manzanas, peras, plátano y mandarinas, rotando</p>    		<p>Miércoles 8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de chickpea con verdura y picatostes -Fletán al horno con patatas -Pan -Agua *Fruta 	<p>Jueves 9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de tomate, lechuga, pepino y maíz -Paella mixta -Pan -Agua *Fruta 	<p>Viernes 10</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fideos con pintarroja -Huevo frito - Salteado de champiñones -Pan -Agua *Fruta
<p>Lunes 13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con calabaza y zanahorias -Tortilla de patatas -Tomate -Pan integral -Agua *Fruta 	<p>Martes 14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crema de calabacín -Filetitos de cerdo rebozado -Lechuga -Pan -Agua *Fruta 	<p>Miércoles 15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guisillo de pollo con zanahorias - Panga al horno con verduras -Pan -Agua -Gelatina de sabores 	<p>Jueves 16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz cocido -Tomate frito natural -Huevo -Salchichas de pavo cocidas -Pan -Agua *Fruta 	<p>Viernes 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de habichuelas con verduras -Lomo de sajonia con tiras de pepino -Pan -Agua *Fruta
<p>Lunes 20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz -Fideuá con jibias -Pan integral -Agua *Fruta 	<p>Martes 21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cocido -Jamón y queso -Col -Pan -Agua *Fruta 	<p>Miércoles 22</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pescado -Albóndigas con salsa de almendras -Patatas fritas -Pan -Agua *Fruta 	<p>Jueves 23</p> <ul style="list-style-type: none"> -Macarrones a la boloñesa y salsa de tomate natural - Cazón en adobo -Ensalada -Pan -Agua * Fruta 	<p>Viernes 24</p> <ul style="list-style-type: none"> -Potaje de judías con acelgas -Huevo a la plancha -Lechuga -Pan -Agua -Natillas
<p>Lunes 27</p> <ul style="list-style-type: none"> -Migas con magra de cerdo, chistorra, morcilla, pimientos - Pepino, aceitunas y tomate -Pan integral -Agua *Fruta 	<p>Martes 28</p> <ul style="list-style-type: none"> -Potaje de garbanzos con verduras -Filete de caballa y rodaja de tomate -Pan -Agua *Fruta 	<p>Miércoles 29</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de tomate, lechuga, pepino y maíz -Arroz con verduras -Pan -Agua *Fruta 	<p>Jueves 30</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de verduras -Hamburguesas de pollo a la plancha -Lechuga -Pan -Agua -Yogur 	<p>Viernes 31</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con verduras -Empanadillas -Lechuga -Pan -Agua *Fruta