

# Enero

ENERO ES MOMENTO DE RETOMAR RUTINAS, RECONECTAR CON LA ENERGÍA Y ELEGIR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA QUE ACOMPAÑE EL NUEVO COMIENZO DEL CURSO.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<div>8<ul style="list-style-type: none"><li>Paella</li><li>Brócoli</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Croquetas artesanas con ensalada</li><li>Limanda en salsa verde</li></ul></div>	<div>9<ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas estofadas</li><li>Champiñón laminado</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pescado al horno con patatas a lo pobre</li><li>Carne guisada con patatas a lo pobre</li></ul></div>
<div>12<ul style="list-style-type: none"><li>Coditos a la provenzal</li><li>Coliflor con bechamel</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas</li><li>Emperador al limón</li></ul></div>	<div>13<ul style="list-style-type: none"><li>Arroz con tomate</li><li>Crema de puerros</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pescado al vapor con patatas hervidas</li><li>Pollo estilo mexicano con patatas dado</li></ul></div>	<div>14<ul style="list-style-type: none"><li>Puchero de alubias pintas</li><li>Canelones gratinados</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Tortilla de patata con ensalada</li><li>Atún a la vizcaína</li></ul></div>	<div>15<ul style="list-style-type: none"><li>Judías verdes rehogadas</li><li>Sopa castellana</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado</li><li>Salmón a la mantequilla</li></ul></div>	<div>16<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de fideos</li><li>Espárragos verdes asados</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Figuritas de merluza con lechuga y tomate</li><li>Escalopines a la pimienta rosa con lechuga y tomate</li></ul></div>
<div>19<ul style="list-style-type: none"><li>Arroz con champiñón</li><li>Espinacas a la crema</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Ragú de pavo con patatas dado</li><li>Bacalao al alioli de manzana</li></ul></div>	<div>20<ul style="list-style-type: none"><li>Fabada asturiana</li><li>Pudin de verduras</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pescado al horno con lechuga y tomate</li><li>Nuggets de pollo con lechuga y tomate</li></ul></div>	<div>21<ul style="list-style-type: none"><li>Puré de la huerta</li><li>Pisto manchego</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pizza Logos</li><li>Pescado en salsa verde</li></ul></div>	<div>22<ul style="list-style-type: none"><li>Espirales a la boloñesa</li><li>Guisantes con bacón</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Calamares con ensalada</li><li>Lomo a la plancha con ensalada</li></ul></div>	<div>23</div> <div></div> <div>COCIDO COMPLETO</div>
<div>26<ul style="list-style-type: none"><li>Menestra de verduras</li><li>Patatas revolconas</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas</li><li>Rape en salsa de boletus</li></ul></div>	<div>27<ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones a la italiana</li><li>Brócoli</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Merluza rebozada con puré de patata</li><li>Lacón a la gallega con puré de patata</li></ul></div>	<div>28<ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas a la burgalesa</li><li>Acelgas con zanahorias</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Filete de ternera con ensalada</li><li>Boquerones en tempura</li></ul></div>	<div>29<ul style="list-style-type: none"><li>Patatas a la riojana</li><li>Sopa minestrone</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pescado al vapor con calabacín rehogado</li><li>Huevos villaroi con ensalada</li></ul></div>	<div>25DÍA INTERNACIONAL DE CHINA</div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Arroz tres delicias</li></ul></div> <div></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pollo con verduras estilo chino</li></ul></div>

POSTRES						OPCIONES	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
1º - 6º PRIMARIA	Fruta	Lácteos	Fruta	Lácteos	Fruta	Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.  A partir de 5º de Educación primaria podrán elegir.	
1º ESO - 2º BACH	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos		