

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

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