

# ENERO

<p><b>LUNES 11</b>  <b>Puré</b> de verduras  <b>Hamburguesa</b> con  ensalada  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>MARTES 12</b>  <b>Puchero</b>  <b>Huevos</b> revueltos  con espárragos  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b>  <b>Tallarines</b> a la  boloñesa  <b>Merluza</b> con  champiñones  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>JUEVES 14</b>  Potaje de chícharos  Filete de pollo a la  plancha y tomate  aliñado  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>VIERNES 8</b>  Potaje de lentejas  <b>Tortilla</b> francesa y  tomate aliñado  <b>FRUTA</b></p>
<p><b>LUNES 18</b>  Patatas a lo pobre  <b>Huevos</b> revueltos  con calabacines  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>MARTES 19</b>  Arroz <b>tres delicias</b>  Pollo al horno con  zanahorias  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b>  Potaje de lentejas  <b>Lenguado</b> a la  plancha y ensalada  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>JUEVES 21</b>  <b>Crema</b> de calabaza  <b>Espaguetis a la</b>  <b>carbonara</b>  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>VIERNES 22</b>  Garbanzos con  espinacas  <b>Bacalao</b> con pisto  <b>FRUTA</b></p>
<p><b>LUNES 25</b>  Menestra rehogada  Patatas a la riojana  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>MARTES 26</b>  Potaje de chícharos  <b>Rosada</b> a la  plancha y ensalada  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b>  <b>Fideos</b> con  <b>pescado</b>  <b>Albóndigas</b> con  zanahoria  <b>YOGUR</b></p>	<p><b>JUEVES 28</b>  Potaje de lentejas  <b>Merluza</b> con  guisantes  <b>FRUTA</b></p>	<p><b>VIERNES 29</b>  <b>Crema</b> de puerros  Arroz <b>a la cubana</b>  <b>FRUTA</b></p>



# ENERO

## Sugerencias de cenas

				<b>VIERNES 8</b> Pimientos asados Acedías fritas <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 11</b> Sopa juliana Mejillones al vapor <b>FRUTA</b>	<b>MARTES 12</b> Crema de verduras Lagartito ibérico a la plancha <b>YOGUR</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Pipirrana Huevos fritos <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 14</b> Sopa de fideos Aliño de pulpo <b>YOGUR</b>	<b>VIERNES 15</b> Parrillada de verduras Tortilla francesa <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 18</b> Champiñones salteados Sopa de pescado <b>FRUTA</b>	<b>MARTES 19</b> Ensalada de espinacas Tortilla de patatas <b>YOGUR</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b> Sopa de picadillo con huevo y jamón <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 21</b> Pimientos asados Boquerones fritos <b>YOGUR</b>	<b>VIERNES 22</b> Consomé Salteado de gambas, ajetes y trigueros <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 25</b> Puê de verduras Solomillo a la pimienta <b>FRUTA</b>	<b>MARTES 26</b> Sopa de arroz Tortilla de berenjenas <b>YOGUR</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b> Acelgas rehogadas Chipirones a la plancha <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 28</b> Coles esparragadas Bacaladillas fritas <b>YOGUR</b>	<b>VIERNES 29</b> Consomé Pulpo a la gallega <b>FRUTA</b>



# ENERO



				<b>VIERNES 8</b> Potaje de lentejas Tortilla francesa y tomate aliñado <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 11</b> Puré <sup>S/L</sup> de verduras Hamburguesa con ensalada <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>MARTES 12</b> Puchero Huevos revueltos con espárragos <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Tallarines a la boloñesa Merluza con champiñones <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>JUEVES 14</b> Potaje de chícharos Filete de pollo a la plancha y tomate aliñado <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 15</b> Paella Calamares fritos con ensalada <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 18</b> Patatas a lo pobre Huevos revueltos con calabacines <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>MARTES 19</b> Arroz tres delicias Pollo al horno con zanahorias <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b> Potaje de lentejas Lenguado a la plancha y ensalada <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>JUEVES 21</b> Crema <sup>S/L</sup> de calabaza Espaguetis a la boloñesa <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 22</b> Garbanzos con espinacas Bacalao con pisto <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 25</b> Menestra rehogada Patatas a la riojana <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>MARTES 26</b> Potaje de chícharos Rosada a la plancha y ensalada <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b> Fideos con pescado Albóndigas con zanahoria <b>POSTRE DE SOJA</b>	<b>JUEVES 28</b> Potaje de lentejas Merluza con guisantes <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 29</b> Crema <sup>S/L</sup> de puerros Arroz a la cubana <b>FRUTA</b>



# ENERO



				<b>VIERNES 8</b> Potaje de lentejas Tortilla francesa y tomate aliñado <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 11</b> Puré de verduras Hamburguesa con ensalada <b>YOGUR</b>	<b>MARTES 12</b> Puchero <sup>S/G</sup> Huevos revueltos con espárragos <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Tallarines <sup>S/G</sup> a la boloñesa Merluza con champiñones <b>YOGUR</b>	<b>JUEVES 14</b> Potaje de chícharos Filete de pollo a la plancha y tomate aliñado <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 15</b> Paella Calamares fritos <sup>S/G</sup> con ensalada <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 18</b> Patatas a lo pobre Huevos revueltos con calabacines <b>YOGUR</b>	<b>MARTES 19</b> Arroz tres delicias Pollo al horno con zanahorias <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b> Potaje de lentejas Lenguado a la plancha y ensalada <b>YOGUR</b>	<b>JUEVES 21</b> Crema de calabaza Espaguetis <sup>S/G</sup> a la carbonara <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 22</b> Garbanzos con espinacas Bacalao con pisto <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 25</b> Menestra rehogada Patatas a la riojana <b>YOGUR</b>	<b>MARTES 26</b> Potaje de chícharos Rosada a la plancha y ensalada <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b> Fideos <sup>S/G</sup> con pescado Albóndigas con zanahoria <b>YOGUR</b>	<b>JUEVES 28</b> Potaje de lentejas Merluza con guisantes <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 29</b> Crema de puerros Arroz a la cubana <b>FRUTA</b>



# ENERO

Multialérgico

				<b>VIERNES 8</b> Sopa de fideos Tortilla francesa y tomate aliñado <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 11</b> Puré <sup>SL</sup> de verduras Hamburguesa <sup>S/S</sup> con ensalada <b>GELATINA</b>	<b>MARTES 12</b> Sopa de fideos Huevos revueltos con espárragos <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Tallarines a la boloñesa Merluza con champiñones <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 14</b> Patatas a lo pobre Filete de pollo a la plancha y tomate aliñado <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 15</b> Arroz con pollo Calamares fritos con ensalada <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 18</b> Patatas a lo pobre Huevos revueltos con calabacines <b>GELATINA</b>	<b>MARTES 19</b> Arroz con champiñones Pollo al horno con zanahorias <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b> Sopa de fideos Lenguado a la plancha y ensalada <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 21</b> Crema <sup>SL</sup> de calabaza Espaguetis a la boloñesa <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 22</b> Espinacas con patatas Bacalao con pisto <b>FRUTA</b>
<b>LUNES 25</b> Pisto Patatas a la riojana <b>GELATINA</b>	<b>MARTES 26</b> Sopa de arroz Rosada a la plancha y ensalada <b>FRUTA</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b> Fideos con pescado Albóndigas <sup>S/S</sup> con zanahoria <b>FRUTA</b>	<b>JUEVES 28</b> Coliflor rehogada Merluza con champiñones <b>FRUTA</b>	<b>VIERNES 29</b> Crema <sup>SL</sup> de puerros Arroz a la cubana <b>FRUTA</b>

