




## Menú General

Consensuado en la Comisión de Alimentación



Los menús van acompañados de pan moreno y de agua

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro, tomate, espinacas, perejil)</p> <p>HUEVOS GRATINADOS (tomate, huevo, bechamel, queso)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>	<p>PURÉ DE COLIFLOR (coliflor, cebolla, puerros, patata)</p> <p>ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA (cebolla, ajo, laurel, pimentón, almendra troceada, mejorana, sal, pimienta, pimentón)</p> <p>YOGUR NATURAL o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)</p> <p>MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta</p>	<p>ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS</p> <p>MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, carne picada)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Falafel de garbanzos con arroz y espinacas / Fruta</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</p> <p>TOMATEALIÑADO CON ORÉGANO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) CON RABAS DE CALAMAR CASERAS</p> <p>MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON ATÚN (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras y Patata cocida / Fruta</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (cebolla, puerros, zanahoria, coliflor, patata)</p> <p>POLLO AL CURRY</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y quesadillas / Fruta</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS</p> <p>ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo)</p> <p>YOGUR NATURAL o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con samfaina de verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata)</p> <p>BOQUERONES ENHARINADOS CASEROS</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabaza y tortilla con pan integral / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE CARNE (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla) (con pasta integral)</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>SALSA DE TUMBET Y PATATA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pa amb oli variado / Fruta</p>
LUNES 21	MARTES 22			
<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)</p> <p>GALLINETA A LA ANDALUZA (harina)</p> <p>LECHUGAS, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y huevos rotos con patatas / Fruta</p>	<p><b>Menú Especial de Navidad:</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL</p> <p>LASAÑA CASERA</p> <p>FRUTA y DULCES DE NAVIDAD</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta</p>			



Si tenéis alguna sugerencia, hay un buzón abierto en: [amipaceipesmolinar@gmail.com](mailto:amipaceipesmolinar@gmail.com)