



C.P POETA ANTÓN DE MARI-REGUERA

ENERO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	<p>Espaguetis con salsa a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con refrito de ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Negritos con arroz</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz, huevo)</p> <p>Yogurt natural</p>
12	13	14	15	16
<p>Judías verdes con patatinas y tomate</p> <p>Tortilla de bonito con ensalada LTC</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa casera de tomate</p> <p>Trucha al horno con ensalada LTC</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabacín, cebolla, puerro)</p> <p>Pavo asado con tomates cherry al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas viudas (cebolla, ajo, pimentón, azafrán)</p> <p>Bacalao al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fabada con compango</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz)</p> <p>Yogurt natural</p>
19	20	21	22	23
<p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro)</p> <p>Lomo de cerdo asado con ensalada LTC</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con setas</p> <p>Salmón al horno con tomatitos cherry</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras (patata, calabacín, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria)</p> <p>Huevos a la mimosa con ensalada LTC (bonito, mayonesa)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales con salsa casera de tomate</p> <p>Pollo al horno con pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fabes pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, patata)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz)</p> <p>Yogurt natural</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada LTC</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa casera de tomate</p> <p>Ternera guisada a la jardinera (guisantes y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con gambas</p> <p>Dorada al horno con ensalada LTC</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras (judía verde, champiñones, guisantes, alcachofas, zanahoria, coliflor, espárragos)</p> <p>Chuletillas de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de queso (nata y queso)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz)</p> <p>Yogurt natural</p>

*Para la elaboración de los platos se emplea aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se acompañan los menús con agua del grifo, servido por las vigilantes a demanda, y con pan blanco, excepto los viernes, que será integral. Se alternará la variedad de fruta de temporada en función del grado de madurez de la misma (manzana, plátano, pera, mandarina, fresas...). Algunas de las verduras utilizadas son de origen ecológico según disponibilidad del proveedor.

- Los 80 € del comedor de DICIEMBRE se abonan del 1 al 15 de ENERO. Se ruega que el concepto del pago sea EL NOMBRE, APELLIDO Y CURSO DEL ALUMNO y no el del titular de la cuenta.
- Nº DE CUENTA UNICAJA: ES31 2103 7020 6300 3001 1693

Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca