

MENU BASAL CENTROS ESCOLARES

DIETA HIPOCALÓRICA



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
01/02	01/03		02/02	02/03		03/02	03/03		04/02	04/03		08/01	05/02	05/03
CREMA DE VERDURAS CON APIO Y PUERRO ARROZ A LA MARINERA CON ABADEJO, GUISANTES, ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO FRUTA NATURAL			CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VUELTAS AL HORNO EN CREMA DE CHAMPIÑONES Y PAPAS AL VAPOR FRUTA NATURAL			SOPA CAMPESINA CON TERNERA Y GARBANZOS RAPE AL HORNO CON MOJO VERDE Y PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO 0%			POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA FRANCESA CON PEREJIL Y ENSALADA DE COL ALIÑADA CON AOVE Y ORÉGANO FRUTA NATURAL			PURÉ DE ESPINACAS CODITOS CON ATÚN Y ORÉGANO FRUTA NATURAL		
11/01	08/02	08/03	12/01	09/02	09/03	13/01	10/02	10/03	14/01	11/02	11/03	15/01	12/02	12/03
SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS LOMO AL HORNO AL AJILLO Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA NATURAL			PURÉ DE ACELGAS ABADEJO AL HORNO EN SALSA AL CILANTRO Y ENSALADA VERDE CON AGUACATE FRUTA NATURAL			CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACINOS HAMBURGUESAS AL HORNO ENCEBOLLADAS Y PAPAS AL VAPOR LÁCTEO 0%			POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA DE QUESO FRUTA NATURAL			CREMA DE COL Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO DESHUESADO AL HORNO EN SALSA AGRIDULCE Y ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL		
18/01	15/02	15/03	19/01	16/02	16/03	20/01	17/02	17/03	21/01	18/02	18/03	22/01	19/02	19/03
POTAJE DE LENTEJAS TACOS DE ATÚN AL HORNO Y ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA NATURAL			CREMA DE VERDURAS CON BATATA AMARILLA ARROZ AMARILLO CON POLLO, ZANAHORIAS, HABICHUELAS Y PIMIENTO ROJO FRUTA NATURAL			SOPA CAMPESINA CON TERNERA Y GARBANZOS RAPE AL HORNO CON MOJO ROJO Y PAPAS ARRUGADAS LÁCTEO 0%			PURÉ DE ESPINACAS ESPAGUETTIS CON TACOS DE PAVO Y ORÉGANO FRUTA NATURAL			CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON PEREJIL Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL		
25/01	22/02	22/03	26/01	23/02	23/03	27/01	24/02	24/03	28/01	25/02	25/03	29/01	26/02	26/03
SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS ALBÓNDIGAS AL HORNO EN SALSA ZANAHORIA NATURAL Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA NATURAL			POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA NATURAL			CREMA DE COLINOS Y VERDURAS DE TEMPORADA ARROZ, SALCHICHAS Y TORTILLA FRANCESA LÁCTEO 0%			CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACINOS ROPA VIEJA DE POLLO FRUTA NATURAL			PURÉ DE ACELGAS ESPIRALES VEGETALES CON ATÚN, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO FRUTA NATURAL		