

Mmmm qué IRCO!!

ENERO 2016

RICA EN FIBRA MENÚ ESPECIAL



Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9 Espaguetis integrales italiana</p> <p>(con tomate y verduras, sin queso)</p> <p>Salmón empanado con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>10 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con patata y hortalizas)</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) (sin queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>11 Crema de calabacín</p> <p>(con patata y verduras)</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>12 Arroz integral caldoso con verduras</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>13 Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la castellana</p> <p>(con patata, hortalizas y chorizo)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p>16 Crema de verduras naturales</p> <p>(con patata, calabacín, zanahoria y puerro) (sin queso)</p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada</p> <p>(al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>17 Macarrones integrales napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas, sin queso)</p> <p>Merluza en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>18 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>19 Sopa minestrone</p> <p>(sopa de verduras, sin pasta)</p> <p>Gallineta empanada con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y lombarda) (sin queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>20 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz integral con pavo y verduras</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p>23 Espaguetis integrales con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>24 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con patata y hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>25 Arroz integral con coliflor y ajetes</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>26 GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pizza vegetal con ensalada</p> <p>(con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>27 Crema de zanahoria</p> <p>(con patata y verduras)</p> <p>Filete de tilapia a la bilbaína con ensalada</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) (sin queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p>30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>31 Sopa juliana</p> <p>(sopa de verduras, sin pasta)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con guisantes</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>Menú elaborado con arroz y pasta integral, primeros platos con verduras y sin productos lácteos. Sólo pan <u>integral</u>.</p>		

