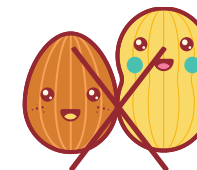


# DIETA NO FRUTOS SECOS

## CENTROS ESCOLARES

Enero y Febrero 2024



LUNES
08-ENE. -05-FEB.
CREMA DE ACELGAS
LENTEJAS COMPUESTAS
ARROZ BLANCO
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
09-ENE. -06-FEB.
POTAJE DE 7 VERDURAS
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CARNE
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
10-ENE. -07-FEB.
PURÉ DE CALABAZA
PESCADO EMPANADO
ENSALADA FRESCA
PAN
GELATINA

LUNES
11-ENE. -08-FEB.
SOPA DE PUCHERO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
SALTEADO DE PAPITAS CON VERDURAS
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
12-ENE. -09-FEB.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
PIZZA A NUESTRO ESTILO
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
15-ENE. -12-FEB.
POTAJE DE CALABAZA Y ZANAHORIAS
PAELLA DE CARNE Y VERDURAS
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
16-ENE. -13-FEB.
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO
LOMO DE MERLUZA ENCEBOLLADO
PAPAS GUIADAS
PAN
YOGUR DE SABORES

MIÉRCOLES
17-ENE. -14-FEB.
CREMA DE HORTALIZAS
EMPANADILLAS DE BONITO
ENSALADA CAPRICHOSA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
18-ENE. -15-FEB.
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
19-ENE. -16-FEB.
PURÉ DE BUBANGOS
MACARRONES CON SALCHICHAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
22-ENE. -19-FEB.
POTAJE DE VERDURAS DE INVIERNO
ALBÓNDIGAS A LA CASERA
PAPAS CAMPERAS
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
23-ENE. -20-FEB.
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS
ARROZ 5 DELICIAS
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
24-ENE. -21-FEB.
SOPA MARINERA
ESTOFADO DE CERDO A LA RIOJANA
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN
GELATINA

JUEVES
25-ENE. -22-FEB.
PURÉ DE CALABACÍN
FUSSILI CON VERDURAS Y OLIVAS NEGRAS
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
26-ENE. -23-FEB.
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
CROQUETAS DE MERLUZA
ENSALADA 4 COLORES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
29-ENE. -26-FEB.
POTAJE DE BERROS
POLLO DE FIESTA
MENESTRA SALTEADA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
30-ENE. -27-FEB.
CREMA HORTELANA
MACARRONES A LA BOLOÑESA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
31-ENE. -28-FEB.
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA
GARBANZAS CON COSTILLA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
01-FEB. -29-FEB.
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS
TORTILLA A LA CAMPESINA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
02-FEB. -01-MAR.
RANCHO CANARIO
LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE
ZANAHORIAS BABY CON GUIANTES
PAN INTEGRAL
YOGUR DE SABORES

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú Basal la podrán obtener a través de su Centro Educativo. . En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D. 126/2015