

MENÚ ESCOLAR ENERO 2023

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
ARROZ CON VERDURAS	RANCHO DE JUDÍAS	SOPA DE RES	ESPAGUETIS NAPOLITANA	PURE DE VERDURAS
FILETES DE CERDO PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	POLLO AL HORNO	TERNERA JARDINERA	MERLUZA MARINERA
ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	TOMATES FRITOS PURÉ PAPA	PAPAS A CUADROS	ARROZ PILAF
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR / FRUTA

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
PURÉ DE CALABACÍN	ARROZ AMARILLO	ESPAGUETTI CARBONARA	LENTEJAS	SOPA
TORTILLA FRANCESA	LOMO A LA PLANCHA	PECHUGA PAVO EMPANADA	ALBÓNDIGAS	LENGUADO HORNO
JAMÓN YORK	TOMATE Y PEPINO	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS / FRUTA

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE POLLO	CARNE EN SALSA	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE	PAPAS FRITAS	TOMATE	PAPA ARRUGADAS	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE / FRUTA

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1 febrero	Jueves 2 febrero	Viernes 3 febrero
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	SOPA DE PESCADO	PAELLA MARINERA	PURÉ DE BUBANGO
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	FILETE DE CERDO	PIZZA JAMÓN Y QUESO	CALAMARES A LA ROMANA	TORTILLA ESPAÑOLA
	PEPINO Y ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA		TOMATE ALIÑADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR / FRUTA