



## MENÚ ENERO 2023

## COLEGIOS CASTILLA LA MANCHA

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>PRIMEROS</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON POLLO	CREMA DE VICHYSOUSE	PATATAS A LA RIOJANA	ESPAGUETIS GRATINADOS	JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
<b>SEGUNDOS</b>	RABAS Y VARITAS DE MERLUZA	TERNERA A LA JARDINERA	CABALLA CON TOMATE	ALITAS DE POLLO ASADO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	ENSALADA		PATATAS ASADAS	
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta cena	Carne + huevo + fruta	Pasta + pescado + fruta	Arroz + carne + lácteo	Patata + pescado + fruta	Verdura + ave + lácteo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>PRIMEROS</b>	MACARRONES CON TOMATE	MENESTRA REHOGADA	SOPA DE COCIDO	ARROZ CINCO DELICIAS	LENTEJAS CON VERDURAS
<b>SEGUNDOS</b>	PEZ SAN PEDRO	TORTILLA DE PATATA	COCIDO DE COMPLETO	ALBONDIGAS EN SALSA	SARDINAS AL LIMÓN
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA			PATATAS EN DADO	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	YOGUR	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta cena	Verdura + carne + fruta	Arroz + pescado + lácteo	Patata + huevo + lácteo	Verdura + pescado + fruta	Pasta + ave + fruta
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>PRIMEROS</b>	ARROZ CON TOMATE	CREMA BRETONA DE JUDIAS BLANCAS	CREMA DE CALABAZA	TALLARINES BOLOÑESA	GUIANTES A LA FRANCESA
<b>SEGUNDOS</b>	BUÑUELOS DE BACALAO	TORTILLA CAMPESINA	RAGUT DE CORDERO EN SALSA	SALMÓN AL HORNO	MUSLO DE POLLO ASADO
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS DADO	VERDURAS ASADAS	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta cena	Verdura + ave + fruta	Pasta + pescado + lácteo	Arroz + huevo + fruta	Verdura + carne + lácteo	Patata + pescado + fruta
	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>PRIMEROS</b>	GUIZO DE POLLO	CREMA DE COLIFLOR	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS	GARBANZOS CON ARROZ	LENTEJAS GUIADAS
<b>SEGUNDOS</b>	TORTILLA DE BONITO	BOQUERONES	PECHUGA DE PAVO	COSTILLAS ASADAS	GALLINETA
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	YOGUR Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta cena	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Lácteo

Fruta variada de temporada. El menú contiene agua y pan

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (tomate, maíz, pepino, cebolla, zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.