

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espaguetis gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Hervido y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales con zanahoria</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tallarines con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>(alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de york. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa castellana con fideos</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>		
<p>FRUTA DE TEMPORADA ENERO:</p> <p>Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>				



¿Has escuchado hablar de los germinados o brotes? La germinación es el proceso en el que una semilla se convierte en una planta. En este momento, el contenido de vitaminas, minerales y proteínas vegetales aumenta, ¡convirtiéndolo en un SUPERalimento!

