

MENÚ ENERO 2024 IES SOBRARBE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras Rabas de calamar con tomate Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pollo al horno con pimiento asado Fruta de temporada	Espaguetis a la napolitana) Lubina a la plancha con lechuga Yogur natural	Sopa de cocido Costilla de cerdo / chiretas con lechuga Frutero multicolor	Judías verdes con un poco de patata Albóndigas con salsa de tomate Fruta de temporada
15	16	17	18	19
Alubias estofadas Merluza al horno de lechuga Fruta de temporada	Ensalada vegetal Arroz a la cubana con huevo Yogur natural	Acelgas con patata y sofrito de jamón Salmón encebollado Fruta de temporada	Guisantes con un poco de patata y jamón Ternera guisada con lechuga Frutero multicolor	Sopa vegetal Lomo a la plancha con patatas fritas Macedonia de fruta
22	23	24	25	26
Macarrones gratinados Bacalao al horno con champiñones Fruta de temporada	Brócoli con zanahoria, Cordero al horno con patata a lo pobre Fruta de temporada	Garbanzos estofados con zanahoria Huevos rellenos Fruta de temporada	Lasaña de verduras Pechugas de pollo con lechuga Yogur natural	Judías verdes con un poco de patata Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella Fruta de temporada
29	30	31		
Crema de calabaza y zanahoria con semillas de sésamo Pavo a la plancha con lechuga Yogur natural	Arroz negro. Hamburguesa Fruta de temporada	Lentejas estofadas Calamar encebollado con huevo duro Fruta de temporada		