



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9	10	11	12	13
<p>Macarrones con nata y champiñón. Empanadillas de atún y croquetas de jamón. Ensalada de lechuga. Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de lentejas de la huerta. Muslitos de pollo al horno. Ensalada de lechuga, maíz y atún. Fruta de temporada.</p>	<p>Puré de zanahoria. Salmón al horno en salsa de soja y miel. Fruta de temporada</p>	<p>Guiso de patatas con costillas y arroz. Ensalada César. Fruta de temporada.</p>	<p>Arroz salteado con verduras. Ragú de cerdo en salsa de verduras. Ensalada de tomate. Naranja.</p>
16	17	18	19	20
<p>Judías verdes con tomate frito. Filetes de pollo al horno en salsa de queso, mostaza y miel. Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de judías pintas con arroz integral. Ensalada de surimi (surimi, lechuga, mahonesa, manzana). Yogur.</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo. Merluza al horno en salsa de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y brotos de soja. Fruta de temporada.</p>	<p>Guisantes salteados con jamón y ajo al pimentón. Tortilla de patata con pimientos rojos asados al horno/verdes fritos. Fruta de temporada.</p>	<p>Paella Mixta. Ensalada Mixta (formato buffet para los mayores). Fruta de temporada.</p>
23(Año nuevo chino día 22)	24	25	26	27
<p>Arroz tres delicias. Rollito de primavera con salsa agridulce. Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de habichuelas. Merluza empanizada. Ensalada de tomate, ajo y orégano. Fruta de temporada.</p>	<p>Tallarines al ajillo con champiñón. Huevos rellenos en cama de lechuga, maíz y espárragos. Fruta de temporada.</p>	<p>Crema vichyssoise. Dados de pavo al horno con patatas asadas al horno. Fruta de temporada.</p>	<p>Sopa de cocido. Cocido completo. Yogur.</p>
30	31	<p>FELIZ 2023 FAMILIAS</p>		
<p>Sopa de caldo de verduras. Abadejo en salsa de pisto. Ensalada de lechuga tomate y brotos de soja. Fruta de temporada.</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo frito y tomate casero. Ensalada con lechuga, maíz y pavo. Fruta de temporada.</p>			

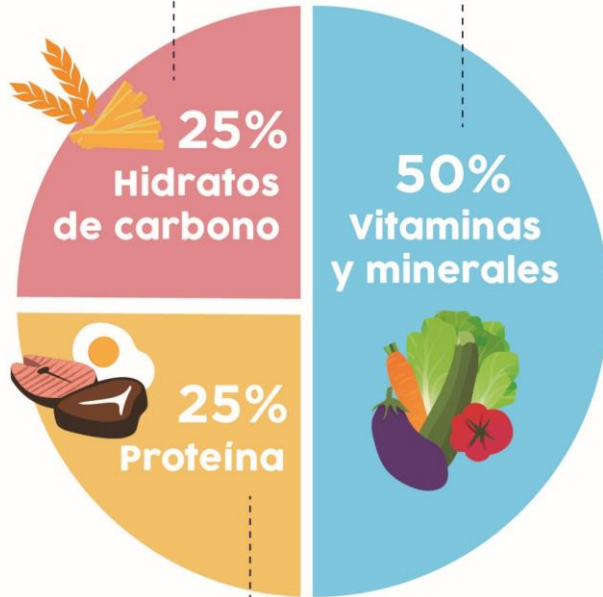


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS

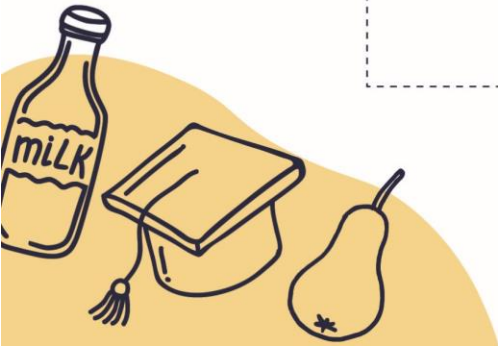


Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar...

LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO



COLEGIO ÁGORA

