

# DIETA NO LÁCTEOS

CEIP SAN FERNANDO

Enero y Febrero 2021



LUNES
04-ENE. -01-FEB.
PURÉ DE CALABACÍN
CARNE CON PAPAS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
05-ENE. -02-FEB.
RANCHO CANARIO
CARBONERO AL HORNO
ENSALADA DEL JARDIN
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
06-ENE. -03-FEB.
SOPA MARINERA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PANACHÉ DE VERDURAS
PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

JUEVES
07-ENE. -04-FEB.
CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARINERA S/QUESO
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
08-ENE. -05-FEB.
POTAJE DE LEGUMBRES
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
11-ENE. -08-FEB.
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA
MACARRONES A LA CAZUELA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
12-ENE. -09-FEB.
PURÉ DE HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS A LA CASERA
PAPAS CAMPESINAS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
13-ENE. -10-FEB.
CREMA DE BERROS
JUDIAS PINTAS CON ARROZ
PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

JUEVES
14-ENE. -11-FEB.
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO
CHURROS DE PESCADO N.
ENSALADA 4 COLORES
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
15-ENE. -12-FEB.
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
JAMÓN
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
18-ENE. -15-FEB.
CREMA CANARIA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO
VERDURAS DE LA HUERTA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
19-ENE. -16-FEB.
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS
LENTEJAS COMPUESTAS
ARROZ BLANCO
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
20-ENE. -17-FEB.
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS
FOGONERO EN SALSA AMERICANA
PAPAS AL VAPOR
PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

JUEVES
21-ENE. -18-FEB.
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
22-ENE. -19-FEB.
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATES ALIÑADOS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
25-ENE. -22-FEB.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
PAELLA MEDITERRANEA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
26-ENE. -23-FEB.
PURÉ DE ACELGAS
ATÚN EN ADOBO
MENESTRA TRICOLOR
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
27-ENE. -24-FEB.
POTAJE CASERO
PIZZA TROPICAL S/QUESO
PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

JUEVES
28-ENE. -25-FEB.
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON COSTILLA
PAPAS A CUADROS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
29-ENE. -26-FEB.
CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA VG.
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL