




Menús enero 2023

9	ECO	10	ECO	11	12	ECO	13 <small>sin carne</small>
menestra de verduras salteadas		coliflor con bechamel		judías blancas estofadas con verduras	lacitos con hortalizas		arroz bio con salsa de tomate
hamburguesa de "La Garrotxa" con patatas fritas y ketchup		dados de pollo con salsa curry con sémola integral de trigo bio		pinchitos rancheros de cerdo con zanahoria y champiñones	pescaado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con alcachofas salteadas		tortilla de calabacín con hortalizas de invierno (nabo y chirivía)
ensalada variada roscón de reyes 		ensalada variada fruta		ensalada variada queso	ensalada variada fruta		ensalada variada fruta
ECO	16	17	18	ECO	19	ECO	20 <small>sin carne</small>
	sopa de hortalizas con pasta bio	guisantes salteados con cebolla	acelgas salteadas con zanahoria y cebolla		espirales bio con salsa queso y coliflor		berenjenas con ratatouille
	redondo de ternera de "La Garrotxa" con judías blancas	libritos de pavo y queso con arroz criollo	lomo con salsa de mostaza con puré de patata		pescaado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con pimientos asados		garbanzos bio estofados con arroz
	ensalada variada yogur	ensalada variada fruta	ensalada variada fruta		ensalada variada fruta		ensalada variada queso
ECO	23	24	ECO	25	26	ECO	27 <small>sin carne</small>
	brócoli al aroma de curry	crema de calabaza y boniato		judías verdes bio salteadas con zanahoria i cebolla	rissotto con champiñones, espárragos y queso		lentejas bio con verduras
	macarrones bio con boloñesa (tomate y carne)	pollo rustido al aroma de limón con manzana al horno		"trinxat de Cerdanya" (col y patata con carne)	pescaado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con ensalada de tres coles		croquetas de espinacas con pisto de calabacín
	ensalada variada fruta	ensalada variada yogur		ensalada variada fruta	ensalada variada fruta		ensalada variada queso