

CEIP EL MOLÍ  
COLESTEROL

ENERO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
<b>FESTIVO</b>	Ensalada	Ensalada con fruta	Ensalada	Ensalada con fruta
	Pasta integral con tomate natural	Olleta alicantina (lentejas, alubias, arroz y verduras de temporada)	Crema de verduras de invierno	Paella de otoño con verduras y champiñones
	Bacalao al horno	Tortilla de patatas (cocidas) con pisto	Dados de pavo especiado con curry con noddles (fideos de arroz)	Huevo rellenos con atún y yema
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur artesano valenciano	Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón	Ensalada con fruta	Ensalada	Ensalada	Ensalada con fruta
Guisado de patata, verdura y ternera	<b>Macarrones integrales</b> con salsa de calabaza	Lentejas a la jardinera	Sopa juliana con fideos	Arroz con tomate natural y huevo cocido
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco	Merluza al horno con tomate y cebolla asados	Albóndigas vegetales en salsa	Pollo asado con patatas y verduras	Queso fresco
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
20	21	22	<b>JORNADA EGIPTO</b>	24
Ensalada	Ensalada	Ensalada	<b>Baba Ganoush con crudités</b>	Montadito de aceite con pimentón dulce
Pasta integral frutti di mare	Crema de calabacín y zanahoria <b>ECO</b>	Lentejas con verduras	<b>Koshari</b>	Ensalada completa con atún y huevo
Tortilla francesa con rollito de pavo	Hamburguesa de verduras	Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones	<b>Fateh de pollo</b>	Macarrones boloñesa (sin gratinar)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur S/azucares	Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Ensalada	Ensalada con fruta	Ensalada	Ensalada con fruta	Ensalada con fruta
Arroz con sepietas y coliflor	Sopa de fideos con garbanzos	Crema de calabaza	Alubias blancas guisadas con verduras	<b>Espaguetis ecológicos</b> con boloñesa vegetal (soja text.)
Berenjena asada	Merluza al horno con judías verdes	Lomo adobado con mazorca de maíz	Pizza de verduras	Tortilla de atún
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada