

MENÚ COLEGIOS Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Varitas 1-4-6-10 Jamón asado c/ arroz Yogur 7	5 Crema de calabaza Pasta boloñesa 1-3-14 Fruta	6 Sopa 1 Merluza romana c/ patatas y judías 1-3-4 Yogur 7	7 Crema de calabacín Paella 2-12 Fruta	8 Sopa de cocido 1-3 Milanesa de lomo c/ menestra de verduras 1-3 Yogur 7
Judías verdes c/ patata y huevo cocido	Tosta integral c/ tomate, aguacate y queso de cabra	Tortilla de espinacas y espárragos	Quiche de puerros, queso y tomate	Pimientos rellenos de verduras, merluza y arroz
11 Crema de verduras Pescado al horno c/ arroz 4 Fruta	12 Croquetas 1-2-3-4-8-9-10-12 Carne de cerdo c/ fideos 1 Yogur 7	13 Lentejas vegetales 1 Tortilla de patatas c/ ensalada 3 Fruta	14 Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo c/ pasta 1-3 Flan de vainilla 7	15 Sopa 1-3 Guiso de abadejo c/ patatas y verduras 4 Fruta
Berenjena rebozada y tiras de pollo especiadas	Minipizzas de calabacín c/ salsa de tomate, atún y mozzarella rallada	Remolacha, zanahorias y cebolla al horno con sardinillas.	Guiso de alubias c/ verduras	Timbal de pimiento verde, patata y tomate con queso gratinado
18 Guisantes c/ jamón Raxo de pollo c/ pasta 1-3 Yogur 7	19 Sopa 1 Lomo al horno c/ menestra de verduras Fruta	20 Alubias guisadas Pizza de atún y olivas 1-4-7 Yogur 7	21 Crema de brócoli Estofado de pavo c/ patatas y verduras Fruta	22 Empanada de carne 1-3 Merluza en salsa marinera c/ arroz 1-4 Yogur 7
Piadiná de jamón, queso, rúcula y tomate	Pechuga guisada de pavo c/ cebolla y boniato	Tortilla jardinera c/ setas al ajillo	Nidos de pasta c/ cherrys, langostinos y parmesano	Wok de verduras c/ pasta de legumbre y pavo al curry
25 Crema de zanahorias Pasta c/ atún 1-3-4 Fruta	26 Judías c/ huevo 3 Carne de cerdo c/ arroz y verduras Yogur 7	27 Garbanzos vegetales Pescado c/ patatas 4 Fruta	28 Crema de zanahoria Albóndigas c/ arroz 1-3 Yogur 7	29 Mini empanadillas 1-3 Pollo estofado c/ ensalada mixta Fruta
Pizza casera de tomate, pimiento verde y mozzarella	Zanahoria y pimiento amarillo al horno c/ quinoa roja y langostinos	Salteado de cerdo c/ verduras y cuscús	Brécol salteado c/ puerro, pimiento rojo, sardinillas y espirales integrales	Albóndigas de ternera c/ verduras y patatas guisadas



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos