

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	*Fideua con zanahorias y salchicha de pavo	Lentejas con verduras	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)	Garbanzos con verduras	Menestra de verduras (calabaza, j.verdes, zanahoria y acelgas)
	*Filete de merluza en salsa con ajada y perejil	Filete de pechuga de pollo a la plancha	Ragout de pavo con verduritas	*Tortilla de patata (Española)	*Merluza rebozada en harina de tempura
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada
2ª	*Macarrones a la Boloñesa	Arroz blanco	Judias blancas con verduras	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)	Lentejas con verduras
	*Filete de salmón en salsa con ajada y perejil	Albóndigas estofadas en salsa de tomate y zanahorias torneadas	Lomo de Sajonia a la plancha en salsa de jamón	*Delicias de jamón y queso Villaroy	Pollo asado en su jugo
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada
3ª	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)	Judias verdes cocidas con patatas al aceite de oliva	Alubias pintas con zanahorias y chorizo frito	Arroz a la milanesa	Garbanzos con verduras y zanahorias torneadas
	Filete de pechuga de pollo a la plancha	*Merluza rebozada en harina de tempura	*Tortilla de Patata (Española)	Ragout de ternera con zanahoria torneada	*Salchichas naturales al vapor con tomate ketchup
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada
4ª	Menestra de verduras (calabaza, j.verdes, zanahoria y acelgas)	Lentejas con verduras y chorizo frito	Arroz blanco	Alubias blancas encebolladas con zanahorias	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)
	*Escalope de pollo empanado con tomate ketchup	*Salmón al horno en salsa	Albóndigas en salsa de tomate con zanahoria torneada	*Filete de merluza blanca en salsa con ajada y perejil	Ternera asada con zanahoria torneada
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada
5ª	*Espagueti a la Boloñesa	Judias verdes con patatas al aceite de oliva	Alubias pintas con zanahorias	Arroz a la milanesa	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)
	*Salmón al horno en salsa con ajada, perejil y zanahoria	Filete de pechuga de pollo a la plancha	*Tortilla de patata (Española)	Ragout de ternera con verduritas	Hamburguesa de pollo natural a la plancha con tomate ketchup
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada



Menú

CURSO 2020 / 21

	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	16	17
2	18	19	20	21	22	23	24
3	25	26	27	28	29	30	31

	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30		

	L	M	X	J	V	S	D
4	1	2	3	4	5	6	7
5	8	9	10	11	12	13	14
1	15	16	17	18	19	20	21
2	22	23	24	25	26	27	28

	L	M	X	J	V	S	D
						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	L	M	X	J	V	S	D
3	1	2	3	4	5	6	7
4	8	9	10	11	12	13	14
5	15	16	17	18	19	20	21
1	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

	L	M	X	J	V	S	D
5		1	2	3	4	5	6
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

Recomendaciones para el desayuno:

El desayuno nos aporta la energía y calorías que necesitamos para gran parte del día. Se debe combinar todos los días un lácteo, hidratos de carbono (cereales, pan,...) y fruta o zumo natural.

Recomendaciones para la cena:

La cena debe incluir los nutrientes que no hayamos podido incorporar durante el día. Debe ser diferente y complementaria del almuerzo escolar. Además, debe ser ligera, para que la digestión no influya en el descanso.

En la elaboración de nuestros platos del menú general contienen o pueden contener algunos de los alérgenos enumerados en la legislación vigente (*), o posibles trazas de ellos

No obstante, en caso de ser alérgico, siga el procedimiento establecido hasta ahora para que le elaborem platos especiales.

(*) Cereales, crustáceos, huevos, pescado, frutos secos, soja, leche y sus derivados, apio, mostaza y derivados, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces, moluscos

El Colegio tiene a disposición de quien lo necesite la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestro menú diario