

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 o Lomo adobado	Filete de pechuga de pollo a la plancha	Ragout de pavo con verduritas	*Tortilla de patata (Española) o salchichas	*Merluza rebozada en harina de tempura o ragout de pavo
	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada	*Yogur y/o fruta de temporada	Fruta de temporada
2ª	*Pasta a la Boloñesa	Arroz blanco	Judías blancas con verduras	Puré de verduras (calabaza, cebolla, zanahoria y puerro)	Lentejas con verduras
	*Filete de salmón en salsa con ajada y perejil o chuleta de cerdo a la plancha	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 o hamburguesa a la plancha con tomate ketchup	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)	Judías 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 o salchicha frita	*Tortilla de Patata (Española) o pollo asado	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 o ragout de pavo	Albóndigas en salsa de tomate con zanahoria torneada	*Filete de merluza blanca en salsa con ajada y perejil o chuletas	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	*Pasta a la Boloñesa	Judías 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 o lomo adobado	Filete de pechuga de pollo a la plancha	*Tortilla de Patata (Española) o pollo asado	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

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 elaboremos 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



# Menú

ALÉRGICOS  
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	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

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

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

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

	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
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.