

MENÚ COLEGIOS SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		9 Croquetas 1-2-3-4-7-8-9-10-12 Pasta integral c/ atún 1-3-4-6-10 Fruta	10 Ensalada completa Pechuga de pollo c/ arroz Fruta	11 Judías c/ huevo 3 Guiso de carne c/ patatas 14 Yogur 7 Pan integral 1
		Pizza caseira de tomate, champiñones y mozzarella	Zanahorias y pimiento al horno c/ quinoa roja y sardinillas	Calamares guisados c/ verduras y arroz
14 Ensalada de garbanzos Merluza plancha c/ patatas 1-3-4 Fruta Pan integral 1	15 Salpicón de pasta 1-3-4-6-10 Milanesa de lomo c/ menestra de verduras 1-3 Yogur 7	16 Arroz 3 delicias 3 Pollo estofado c/ ensalada mixta Fruta	17 Lentejas vegetales 1 Pescado plancha c/ judías 4 Fruta Pan integral 1	18 Ensalada completa Albóndigas c/ patata 1-3 Fruta
Fajitas de pavo con tomate y pimientos	Ensalada de judías c/ tomate, patata, atún y aceitunas	Ensalada templada de brotes, remolacha, zanahoria, maíz, cuscús y tiras de lomo salteado	Espirales de calabacín c/ pasta integral, cherrys y gambas	Fideos guisados c/ verdurasy almejas
21 Guisantes c/ jamón Pescado al horno c/ patatas 4 Fruta	22 Ensalada mixta Raxo de pollo c/ pasta integral y verduras 1-3-6-10 Fruta	23 Salpicón de arroz 3-4 Merluza romana c/ verduras asadas 1-3-4 Yogur 7 Pan integral 1	24 Coditos c/ tomate 1-3-6-10 Lomo asado c/ menestra de verduras 14 Fruta	25 Ensalada de alubias Tortilla de patata c/ ensalada 3 Fruta Pan integral 1
Nidos de pasta c/ cherrys y langostinos	Revuelto de espinacas c/ mejillones Tostada c/ Aove	Ensalada de rúcula, mango, aguacate, tomate y rulo de cabra	Guisantes guisados c/ cebolla, tomate y huevo cocido	Albóndigas de ternera c/ verduras guisadas
28 Ensalada completa Arroz c/ verduras y tacos de pavo Yogur 7	29 Salpicón de pasta 1-3-4-6-10 Merluza romana c/ ensalada 1-3-4 Fruta	30 Menestra c/ huevo 3 Hamburguesa de pollo c/ patata 3 Fruta Pan integral 1		
Ensalada de remolacha, piña, atún y mayonesa	Pisto de calabacín y patata c/ huevo escalfado	Wok de verduras c/ pasta de legumbre, pavo y cúrcuma		



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



MOLUSCO



ALTRAMUCES



SULFITOS

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