



MENÚ MAYO



DÍA **COMIDA**

CENA

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pechugas de pavo a la plancha con arroz y calabacín

X 06 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pechugas de pavo a la plancha con arroz y calabacín

J 07 SPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Revuelto de huevo y espinacas con patata cocida

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Pasta cocida con cherrys y queso feta al horno

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pescado al horno con quinoa y brócoli gratinado

M 12 SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Bocadillo de atún, tomate triturado y queso

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Taquitos de pollo al ajillo con arroz y pimientos de piquillo

J 14 ENSALADILLA | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Pizzetas de calabacín con jamón cocido y queso

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pincho moruno con puré de patata

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, manzana y aguacate

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Cinta de lomo a la plancha con crema de verduras y picos

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pimiento morrón relleno de carne picada con cebolla picada y arroz blanco

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Garbanzos con espinacas y taquitos de jamón

V 22 **MENÚ ESPECIAL** **MARÍA AUXILADORA** Bacalao asado con pimientos y patatas

L 25 ENSALADILLA RUSA | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Revuelto de huevo, gulas y verduritas

M 26 SOPA VEGETAL | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Pizza casera con tomate triturado, queso mozzarella, calabacín, champiñones, gambas y jamón cocido

X 27 MACARRONES CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Crema de calabaza con pollo desmenuzado y tosta de guacamole con queso fresco

J 28 CREMA DE GUISANTES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL Arroz tres delicias

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL Tortilla francesa con pisto con verduritas

ALÉRGENOS

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin huevo

MAYO



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL (PASTA SIN HUEVO) | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

X 06 ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO) | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

J 07 SPAGUETTI INTEGRAL CON VERDURAS Y HORTALIZAS (PASTASIN HUEVO) | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TAQUITOS DE PAVO SALTEADO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

M 12 SOPA VEGETAL (FIDEOS SIN HUEVO) | FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (PASTA SIN HUEVO) | CROQUETAS (SIN HUEVO) CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

J 14 ENSALADILLA (SIN HUEVO) | MILANESA (SIN HUEVO) CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | MERLUZA ENHARINADA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA (SIN HUEVO) | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

M 26 SOPA VEGETAL (FIDEOS SIN HUEVO) | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

X 27 MACARRONES (SIN HUEVO) CON TAQUITOS DE PAVO | JUDÍAS CON PATATA COCIDA Y JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

J 28 CREMA DE GUISANTES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN HUEVO)

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



MENÚ

Sin gluten

MAYO



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL (PASTA SIN GLUTEN) | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

X 06 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN (SIN GLUTEN)

J 07 SPAGUETTI (SIN GLUTEN) CON VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN (SIN GLUTEN)

M 12 SOPA VEGETAL (PASTA SIN GLUTEN) | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL (SIN GLUTEN)

X 13 PASTA (SIN GLUTEN) CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS (SIN GLUTEN) CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

J 14 ENSALADILLA | MILANESA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

L 18 LENTEJAS (SIN GLUTEN) A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN (SIN GLUTEN)

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS (SIN GLUTEN) DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | MERLUZA A LA ROMANA (SIN GLUTEN) CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN (SIN GLUTEN)

M 26 SOPA VEGETAL (SIN GLUTEN) | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

X 27 MACARRONES (SIN GLUTEN) CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

J 28 CREMA DE GUISANTES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES (SIN GLUTEN) CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN (SIN GLUTEN)

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin pescado

NOVIEMBRE



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 06 ARROZ TRES DELICIAS SIN GAMBAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 07 SPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS | FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 12 SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO | CROQUETAS (SIN PESCADO CON LECHUGA) , ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 14 ENSALADILLA (SIN PESCADO) | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO COCIDO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA (SIN PESCADO) | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

M 26 SOPA VEGETAL | FILETE A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 27 MACARRONES CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 28 CREMA DE GUISANTES | MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M



MENÚ

Sin cacahuetes

MAYO



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 06 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 07 SPAGUETTI INTEGRAL CON VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 12 SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 14 ENSALADILLA | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

M 26 SOPA VEGETAL | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 27 MACARRONES CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 28 CREMA DE GUISANTES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



MENÚ

Sin lácteos

MAYO



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL (SIN LACTOSA) | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

X 06 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO (SIN LACTOSA) Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

J 07 SPAGUETTI INTEGRAL CON VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO (SIN LACTOSA) Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

M 12 SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS (SIN LACTOSA) CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

J 14 ENSALADILLA | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO (SIN LACTOSA) Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS (SIN LACTOSA) DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO (SIN LACTOSA) Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

M 26 SOPA VEGETAL | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

X 27 MACARRONES CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

J 28 CREMA DE GUISANTES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL (SIN LACTOSA)

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES





MENÚ

Sin moluscos

MAYO



DÍA **COMIDA**

V 01 NO LECTIVO

L 04 NO LECTIVO

M 05 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 06 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 07 SPAGUETTI INTEGRAL CON VERDURAS Y HORTALIZAS | FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 08 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

L 11 CREMA DE CALABACÍN | GUISO DE CARNE CON PATATAS Y LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 12 SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 13 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS (SIN PESCADO) CON LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 14 ENSALADILLA | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 15 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL | GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO COCIDO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

L 18 LENTEJAS A LA CASERA | CHURRASCO CON PATATAS FRITAS | LÁCTEO Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

M 19 ARROZ CON VERDURAS | FAJITAS DE LEGUMBRES Y VEGETALES CON TAQUITOS DE AVE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

X 20 CREMA DE ZANAHORIA | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 21 JUDÍAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

V 22 **MENÚ ESPECIAL**  **MARÍA AUXILADORA**

L 25 ENSALADILLA RUSA | PECHUGA DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | LÁCTEO Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

M 26 SOPA VEGETAL | FILETE A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA Y JUDÍAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

X 27 MACARRONES CON TAQUITOS DE PAVO | REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

J 28 CREMA DE GUISANTES | MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL

V 29 ARROZ INTEGRAL SALTEADO | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña