

Menú SIN CERDO/SIN ALCOHOL

COLEGIO LUISA DE MARILLAC
JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada césar Fruta fresca y pan blanco	03 Ensalada de pasta Abadejo en salsa verde Pisto de verduras Yogur y pan blanco	04 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de verduras y hortalizas Pollo a la riojana Patatas fritas Yogur y pan blanco	06 Arroz salteado con champiñones Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan integral
09 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	10 Espirales al pesto con ajo y albahaca Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	11 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la plancha / horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan blanco	13 Sopa de ave con fideos Merluza al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral
16 Lentejas estofadas con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco	17 Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz Jamoncitos de pollo horneados con salsa al curry Ensalada de lechuga, col y zanahoria Yogur y pan blanco	18 Gazpacho Tortilla de patata y cebolla Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan blanco	19 FESTIVO	20 Arroz salteado con cebolla y maíz Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23 Sopa de ave con fideos Pollo con tomate Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco			
"ESO"				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

