

Menú SIN FRUTOS SECOS NI SOJA

COLEGIO LUISA DE MARILLAC
JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos con verduras Estofado de magro de cerdo con patatas Ensalada céesar Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	03 Ensalada de pasta sin gluten Abadejo en salsa verde Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	04 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	05 Crema de verduras y hortalizas Pollo a la riojana Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	06 Arroz salteado con champiñones Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
09 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	10 Patatas estofadas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	11 Crema de brócoli Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha rallada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	13 Espinacas salteadas Merluza al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
16 Patatas estofadas con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	17 Ensalada de pasta sin gluten Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	18 Gazpacho Tortilla de patata y cebolla Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	19 FESTIVO	20 Arroz salteado con cebolla y maíz Pavo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
23 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos			
"ESO"				

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

