Colegio Pureza de María La Cuesta

Menú escolar
1er Trimestre. Curso 22-23

pmaria-lacuesta.org

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Crema de calabaza con garbanzos. Lomo de merluza en salsa verde con ensalada de tomate y lechuga. Pan y fruta	Potaje de berros con judías blancas y zanahorias. Fogonero con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Puré de berros y habichuelas. Atún con mojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y yogur	Potaje de espinacas, zanahoria y calabaza. Pavo con ensalada de lechuga, tomate y millo. Pan y fruta	Lentejas compuestas. Lomos de merluza con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta
MARTES	Pasta en salsa de tomate con queso rallado. Solomillo de pollo al ajillo con verduritas salteadas. Pan y fruta	Fideuá de pollo con verduras. Jamoncitos de pollo crujientes con menestra de verduras. Pan y fruta	Crema de bubangos. Pasta tricolor en salsa de tomate con queso rallado. Pan y fruta	Sopa de pollo. Bistec ruso con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta	Puré de zanahoria, calabacín y calabaza. Paella de pollo y verduras. Pan y yogur
MIÉRCOLES	Potaje de lentejas Croquetas de pescado con ensalada de tomate, lechuga, millo y aceitunas. Pan y fruta	Sopa de pollo. Carne con papas. Pan y fruta	Potaje de espinacas, calabaza y zanahoria. Tortilla de papas con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Potaje de verduras. Filetes de merluza con papas guisadas. Pan y gelatina	Crema de verduras de temporada. Tortilla con ensalada tomate, lechuga y piña. Pan y fruta
JUEVES	Crema de calabaza, zanahorias, berros y calabacín. Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate y lechuga y piña. Pan y fruta	Puré de hortalizas. Tortilla con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y natilla	Sopa de ave. Albóndigas de ternera en salsa de tomates con puré de papas. Pan y fruta	Garbanzos compuestos. Nuggets de pollo con arroz blanco y salsa de tomate. Pan y fruta	Pasta en salsa de tomate con queso rallado. Merluza rebozada con ensalada de tomate, lechuga y millo Pan y fruta
VIERNES	Puré de zanahorias y calabaza. Arroz blanco con salchichas, huevo frito y salsa de tomate casera. Pan y yogur	Crema de puerros y calabacines. Pizza de jamón, queso y pimiento rojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y fruta	Puré de calabaza y acelgas. Merluza con ensalada de tomate, lechuga, maíz y piña. Pan y fruta	Crema de guisantes y zanahoria. Huevos rellenos con ensalada de tomate, aceitunas y piña. Pan y fruta	Crema de calabaza y espinacas. Ropa vieja. Pan y fruta

ALTRAMUCES · APIO · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · FRUTOS DE CÁSCARA · GLUTEN · HUEVO · LÁCTEOS · MOSTAZA · MOLÚSCOS · SOJA · PESCADO · SÉSAMO

(1) Se servirá la fruta de temporada

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

Colegio Pureza de María La Cuesta

Menú escolar
1er Trimestre, Curso 22-23
Alérgicos (Gluten)

pmaria-lacuesta.org

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Crema de calabaza con garbanzos. Lomo de merluza en salsa verde con ensalada de tomate y lechuga. Fruta	Potaje de berros con judías blancas y zanahorias. Fogonero con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Fruta	Puré de berros y habichuelas. Atún con mojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Yogur	Potaje de espinacas, zanahoria y calabaza. Pavo con ensalada de lechuga, tomate y millo. Fruta	Lentejas compuestas. Lomos de merluza con ensalada de tomate, lechuga y piña. Fruta
MARTES	Pasta(2) en salsa de tomate con queso rallado. Solomillo de pollo al ajillo con verduritas salteadas. Fruta	Fideuá(2) de pollo con verduras. Jamoncitos de pollo crujientes con menestra de verduras. Fruta	Crema de bubangos. Pasta(2) tricolor en salsa de tomate con queso rallado. Fruta	Sopa(2) de pollo. Bistec ruso con ensalada de tomate, lechuga y piña. Fruta	Puré de zanahoria, calabacín y calabaza. Paella de pollo y verduras. Yogur
MIÉRCOLES	Potaje de lentejas Filete de ternera con ensalada de tomate, lechuga, millo y aceitunas. Fruta	Sopa(2) de pollo. Carne con papas. Fruta	Potaje de espinacas, calabaza y zanahoria. Tortilla de papas con kétchup. Fruta	Potaje de verduras. Filetes de merluza con papas guisadas. Gelatina	Crema de verduras de temporada. Tortilla con ensalada tomate, lechuga y piña. Fruta
JUEVES	Crema de calabaza, zanahorias, berros y calabacín. Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate y lechuga. Fruta	Puré de hortalizas. Tortilla con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Natilla	Sopa(2) de ave. Albóndigas(2) de ternera en salsa de tomates con puré de papas. Fruta	Garbanzo compuesto. Pechuga de pollo con arroz blanco y salsa de tomate. Fruta	Pasta(2) en salsa de tomate con queso rallado. Merluza con ensalada de tomate, lechuga y millo. Fruta
VIERNES	Puré de zanahorias y calabaza. Arroz blanco con salchichas, huevo frito y salsa de tomate casera. Yogur	Crema de puerros y calabacines. Pizza(2) de jamón(2), queso y pimiento rojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Fruta	Puré de calabaza y acelgas. Merluza con ensalada de tomate, lechuga, maíz y piña. Fruta	Crema de guisantes y zanahoria. Huevos rellenos con ensalada de tomate, aceitunas y piña. Fruta	Crema de calabaza y espinacas. Ropa vieja. Fruta

ALTRAMUCES · APIO · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · FRUTOS DE CÁSCARA · GLUTEN · HUEVO · LÁCTEOS · MOSTAZA · MOLÚSCOS · SOJA · PESCADO · SÉSAMO

(1) Se servirá la fruta de temporada
(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos
(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

Colegio Pureza de María La Cuesta

Menú escolar
1er Trimestre, Curso 22-23
Alérgicos (Huevos)

pmaria-lacuesta.org

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Crema de calabaza con garbanzos. Lomo de merluza en salsa verde con ensalada de tomate y lechuga. Pan y fruta	Potaje de berros con judías blancas y zanahorias. Fogonero con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Puré cremoso de coliflor y zanahoria. Atún con mojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y yogur	Potaje de espinacas, zanahoria y calabaza. Pavo con ensalada de lechuga, tomate y millo. Pan y fruta	Lentejas compuestas. Lomos de merluza con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta
MARTES	Pasta en salsa de tomate con queso rallado. Solomillo de pollo al ajillo con verduritas salteadas. Pan y fruta	Fideuá de pollo con verduras. Jamoncitos de pollo crujientes con menestra de verduras. Pan y fruta	Crema de bubangos. Pasta tricolor en salsa de tomate con queso rallado. Pan y fruta	Sopa de pollo con pasta. Bistec ruso con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta	Puré de zanahoria, calabacín y calabaza. Paella de pollo y verduras. Pan y yogur
MIÉRCOLES	Potaje de lentejas Filete de ternera con ensalada de tomate, lechuga, millo y aceitunas. Pan y fruta	Sopa de pollo. Carne con papas. Pan y fruta	Potaje de espinacas, calabaza y zanahoria. Salchichas con papas fritas. Pan y fruta	Potaje de verduras. Filetes de merluza con papas guisadas. Pan y fruta	Crema de verduras de temporada. Lomo de cerdo con papas fritas. Pan y fruta
JUEVES	Crema de calabaza, zanahorias, berros y calabacín. Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate y lechuga. Pan y fruta	Puré de hortalizas. Fogonero con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Sopa de ave. Albóndigas(2) de ternera en salsa de tomates con puré de papas. Pan y fruta	Garbanzo compuesto. Pechuga de pollo con arroz blanco y salsa de tomate. Pan y fruta	Pasta en salsa de tomate con queso rallado. Merluza con ensalada de tomate, lechuga y millo. Pan y fruta
VIERNES	Puré de zanahorias y calabaza. Arroz blanco con salchichas y salsa de tomate casera. Pan y yogur	Crema de puerros y calabacines. Pizza(2) de jamón y pimiento rojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y fruta	Puré de calabaza y acelgas. Merluza con ensalada de tomate, lechuga, maíz y piña. Pan y fruta	Crema de guisantes y zanahoria. Atún con ensalada de tomate, aceitunas y piña. Pan y fruta	Crema de calabaza y espinacas. Ropa vieja. Pan y fruta

ALTRAMUCES · APIO · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · FRUTOS DE CÁSCARA · GLUTEN · HUEVO · LÁCTEOS · MOSTAZA · MOLÚSCOS · SOJA · PESCADO · SÉSAMO

(1) Se servirá la fruta de temporada
(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos
(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

Colegio Pureza de María La Cuesta

Menú escolar
1er Trimestre, Curso 22-23
Alérgicos (Lácteos)

pmaria-lacuesta.org

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Crema de calabaza con garbanzos. Lomo de merluza en salsa verde con ensalada de tomate y lechuga. Pan y fruta	Potaje de berros con judías blancas y zanahorias. Fogonero con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Puré de berros y habichuelas. Atún con mojo con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y yogur(2)	Potaje de espinacas, zanahoria y calabaza. Pavo con ensalada de lechuga, tomate y millo. Pan y fruta	Lentejas compuestas. Lomos de merluza con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta
MARTES	Pasta en salsa de tomate. Solomillo de pollo al ajillo con verduritas salteadas. Pan y fruta	Fideuá de pollo con verduras. Jamoncitos de pollo crujientes con menestra de verduras. Pan y fruta	Crema de bubangos. Pasta tricolor en salsa de tomate. Pan y fruta	Sopa de pollo. Bistec ruso con ensalada de tomate, lechuga y piña. Pan y fruta	Puré de zanahoria, calabacín y calabaza. Paella de pollo y verduras. Pan y yogur(2)
MIÉRCOLES	Potaje de lentejas Filete de ternera con ensalada de tomate, lechuga, millo y aceitunas. Pan y fruta	Sopa de pollo. Carne con papas. Pan y fruta	Potaje de espinacas, calabaza y zanahoria. Tortilla de papas con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Potaje de verduras. Filetes de merluza con papas guisadas. Pan y fruta	Crema de verduras de temporada. Tortilla con ensalada tomate, lechuga y piña. Pan y fruta
JUEVES	Crema de calabaza, zanahorias, berros y calabacín. Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate y lechuga y piña. Pan y fruta	Puré de hortalizas. Tortilla con ensalada de tomate, lechuga y maíz. Pan y fruta	Sopa de ave. Albóndigas(2) de ternera en salsa de tomates con puré de papas. Pan y fruta	Garbanzo compuesto. Pechuga de pollo con arroz blanco y salsa de tomate. Pan y fruta	Pasta en salsa de tomate. Merluza rebozada con ensalada de tomate, lechuga y millo Pan y fruta
VIERNES	Puré de zanahorias y calabaza. Arroz blanco con salchichas, huevo frito y salsa de tomate casera. Pan y yogur(2)	Crema de puerros y calabacines. Rollito de jamón(2) con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas. Pan y fruta	Puré de calabaza y acelgas. Merluza con ensalada de tomate, lechuga, maíz y piña. Pan y fruta	Crema de guisantes y zanahoria. Huevos rellenos con ensalada de tomate, aceitunas y piña. Pan y fruta	Crema de calabaza y espinacas. Ropa vieja. Pan y fruta

ALTRAMUCES · APIO · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · FRUTOS DE CÁSCARA · GLUTEN · HUEVO · LÁCTEOS · MOSTAZA · MOLÚSCOS · SOJA · PESCADO · SÉSAMO

(1) Se servirá la fruta de temporada

(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.