



MENÚ 2 COLEGIO PUREZA DE MARÍA - 25-26 (recomendaciones de cenas)

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|-----------|--|---|---|--|---|
| 1ª semana | Almuerzos | 1º Judías pintas, arroz blanco 2º Lomo de cerdo a la plancha con ensalada, lechuga, tomate, maíz, melocotón y piña Pan y yogur | 1º Potaje de calabaza, zanahoria y calabacín 2º Tortilla de verduras, calabacín y pimientos verdes con ensalada de lechuga, tomates y piña Pan integral y fruta | 1º Crema de berros, calabacines, espinacas y zanahorias 2º Atún con papas arrugadas y mojo verde Pan y fruta | 1º Sopa de res, verduras y fideos integrales 2º Solomillo de pollo al horno con ensalada, maíz, lechuga, pepino, tomate y aceitunas Pan integral y fruta | 1º Guisantes compuestos 2º Huevo revuelto y tacos de jamón combinado de verduras al vapor Pan y fruta |
| | | Cena recomendada | •Verduras/hortalizas y huevo | •Hidratos de carbono y carne | •Legumbres y huevo o carne | •Verduras/hortalizas y huevo |
| 2ª semana | Almuerzos | 1º Puré de garbanzas, berros y zanahoria 2º Tortilla española con ensalada de pepino, tomate, cebolla, pimiento rojo, maíz y lechuga Pan y fruta | 1º Puré de calabaza, calabacín y berros 2º Filete de atún gratinado al horno con arroz blanco y salteado de verduras Pan integral y fruta | 1º Crema de zanahorias 2º Carne de res estofada con papas al horno Pan y fruta | 1º Pasta integral con salsa de tomate casera y queso rallado 2º Solomillo de pollo al horno con ensalada, piña, maíz, tomate, pepino y lechuga Pan integral y yogurt | 1º Crema de verduras de temporada 2º Fogonero al horno con menestra de verduras al vapor Pan y fruta |
| | | Cena recomendada | •Hidratos de carbono y carne | •Legumbres y huevo | •Hidratos de carbono y pescado | •Verduras/hortalizas y pescado o huevo |
| 3ª semana | Almuerzos | 1º Fabada asturiana con arroz blanco 2º Pollo al horno con verduras rehogadas Pan y fruta | 1º Crema de temporada 2º Calamares a la romana con ensalada, queso blanco, pepino, lechuga, tomate y melocotón Pan integral y fruta | 1º Potaje de verduras de temporada 2º Tortilla de verduras, calabacín y cebolla con ensalada, maíz, zanahoria, piña y tomate Pan y yogurt | 1º Potaje de lentejas 2º Lomo de merluza con salsa de pimientos rojos y papas sancochadas Pan integral y fruta | 1º Crema de calabaza, espinacas, puerros y zanahorias 2º Pizza, queso, jamón y pimientos rojos con ensalada de tomate, lechuga, maíz y piña Pan y fruta |
| | | Cena recomendada | •Verduras/hortalizas y huevo | •Legumbres y carne | •Hidratos de carbono y pescado | •Hidratos de carbono y carne |
| 4ª semana | Almuerzos | 1º Garbanzas compuestas 2º Filete de pavo a la plancha con ensalada, tomates cherrys, lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz Pan y fruta | 1º Crema de hortalizas y zanahorias 2º Croquetas de pescado con ensalada, lechuga, piña, tomates y queso blanco Pan integral y fruta | 1º Potaje de judías pintas, calabaza y zanahorias 2º Tortilla con salsa de tomate natural Pan y fruta | 1º Paella de pescado y verduras 2º Jamoncitos crujientes al horno con ensalada de lechuga, piña, tomate y pepino Pan integral y fruta | 1º Espaguetis con salsa de tomate casera 2º Huevos rellenos de atún y mayonesa con salteado de verduras Pan y fruta |
| | | Cena recomendada | •Hidratos de carbono y huevo | •Hidratos de carbono y carne | •Hidratos de carbono y pescado | •Verduras/hortalizas y huevo |
| 5ª semana | Almuerzos | 1º Pasta integral con salsa de tomate casera 2º Tacos de jamón y queso blanco con ensalada, pepino, lechuga, piña, maíz, zanahoria y tomate Pan y yogurt | 1º Lentejas estofadas 2º Solomillo de pollo con pimientos rojos con ensalada de tomate, lechuga, aceitunas Pan integral y fruta | 1º Puré de verduras 2º Hamburguesas de fogonero con ensalada de piña, aceitunas, lechuga, tomates y melocotón Pan y fruta | 1º Potaje de calabaza, berros, calabacín y zanahorias 2º Carne de res desmechada con arroz blanco Pan y fruta | 1º Crema de judías pintas, calabaza y zanahorias 2º Tortilla de calabacín, ensalada de tomates, lechuga y aceitunas Pan y fruta |
| | | Cena recomendada | •Verduras/hortalizas y pescado | •Hidratos de carbono y huevo | •Hidratos y carne o huevo | •Legumbres y pescado |

*EL MENÚ PUEDE VARIAR EXCEPCIONALMENTE POR RAZONES JUSTIFICADAS, Y LOS POSTRES VARIARÁN DEPENDIENDO DE LAS EXISTENCIAS