



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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Almuerzos	1º Crema de verduras con judías blancas 2º Jamoncitos al horno y ensalada, tomate, lechuga, maíz y piña Pan integral y fruta	1º Pasta integral, queso rallado 2º Fogonero gratinado ensalada, tomate, lechuga, piña, aceitunas y maíz Pan y fruta	1º Puré de calabaza, zanahoria y puerros 2º Paella de pollo y verduras Pan y fruta	1º Lentejas estofadas con huevo duro 2º Filete de merluza al horno Ensalada, tomate, zanahoria, lechuga y maíz Pan y yogurt	1º Potaje de berros, zanahorias y calabacín 2º Lomo adobado a la plancha Ensalada, tomate cherry, pepino, lechuga y maíz Pan y fruta
	Cena recomendada	•Huevo e hidratos de carbono	•Carne y verduras/hortalizas	•Legumbres y pescado	•Carne e hidratos de carbono	•Pescado e hidratos de carbono
2ª semana	Almuerzos	1º Puré de verduras de temporada 2º Fogonero al horno con verduras salteadas Pan integral y fruta	1º Puré de acelgas, berros, calabaza y calabacín 2º Pollo a la plancha con ensalada, tomate, lechuga, melocotón, maíz y zanahoria Pan y fruta	1º Rancho canario 2º Tortilla española, calabacín y salsa de tomate casera Pan y fruta	1º Crema de zanahorias, espinacas, calabacín y berros 2º Filetes de merluza gratinado Ensalada, cebolla, piña, pimientos rojos, aceitunas, lechuga y tomate Pan y yogurt	1º Potaje de calabaza, espinacas, calabacín y judías pintas 2º Huevos revueltos con jamón Ensalada, lechuga, tomate y pepinos Pan y fruta
	Cena recomendada	•Huevo e hidratos de carbono	•Legumbres y pescado	•Verduras/hortalizas y carne	•Legumbres y huevo	•Hidratos de carbono y pescado
3ª semana	Almuerzos	1º Potaje de calabacines, acelgas, calabaza, espinacas y berros 2º Atún en adobo con papas guisadas Pan integral y fruta	1º Garbanzas compuestas con arroz blanco 2º Nuggets de pollo con menestra de verduras Pan y fruta	1º Crema de puerros, berros, calabaza y zanahoria 2º Carne de res con papas al horno Pan y yogurt	1º Pasta integral con boloñesa de pollo y queso rallado 2º Filetes de merluza al horno Ensalada, pepino, tomate, queso lanco, maíz, lechuga y zanahoria Pan y fruta	1º Crema de judías pintas, calabaza y zanahorias 2º Huevos rellenos de atún Ensalada, aceitunas, zanahorias, lechuga, tomate y maíz Pan y fruta
	Cena recomendada	•Hidratos Carbono y carne	•Verduras/hortalizas y huevo	•Hidratos y pescado o huevo	•Verduras/hortalizas y huevo	•Hidratos de carbono y carne
4ª semana	Almuerzos	1º Puré de hortalizas, calabaza y zanahorias 2º Solomillo de pollo al horno con salsa de champiñones y pimientos, con arroz blanco Pan integral y fruta	1º Potaje de lentejas 2º Tortilla española con cebolla y perejil con ensalada, lechuga, tomate, maíz y piña Pan y fruta	1º Sopa de verduras y fideos integrales 2º Albóndigas de res con salsa de zanahorias, pimientos y tomate acompañado de puré de papas Pan y fruta	1º Crema de berros, acelgas y calabaza 2º Dorada al horno con ensalada de tomates cherrys, aceitunas, zanahorias, melocotón y lechuga Pan y yogurt	1º Judías pintas compuestas 2º Pizza de jamón, queso y pimientos rojos Ensalada, maíz, aceitunas, tomate y lechuga Pan y fruta
	Cena recomendada	•Pescado y/o huevo	•Hidratos de carbono y huevo	•Verduras/hortalizas y pescado	•Hidratos Carbono y carne	•Verduras/hortalizas y pescado
5ª semana	Almuerzos	1º Pasta integral con salsa de tomate casera 2º Huevos revueltos con tacos de jamón con ensalada, tomate, piña, lechuga, aceitunas y pepino Pan integral y yogurt	1º Fabada asturiana 2º Lomo adobado asado con ensalada, tomate, lechuga, queso blanco, piña y maíz Pan y fruta	1º Crema de verduras, espinacas, acelgas, berros y calabaza 2º Dorada al horno con salsa de pimientos y verduras al vapor Pan y fruta	1º Paella de pescado y verduras 2º Contramuslos al horno con menestra de verduras Pan y fruta	1º Puré de zanahorias y calabaza 2º Guiso de merluza con verduras y papas al horno Pan y fruta
	Cena recomendada	•Verduras y carne o pescado	•Hidratos de carbono y pescado	•Hidratos de carbono y huevo	•Legumbres y pescado o huevo	•Hidratos de carbono y carne

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