

ENERO

MENÚ sin Gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



2

VACACIONES

3

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

9

Coditos a la putanesca
Albóndigas de ternera
con patatas
Fruta almibar
Kcal 650 HC 80 Prot 31 Lip 25

¡Feliz día

16 internacional

DE LA CROQUETA

Guiso de patatas con verduritas
Croquetas de sabores
Ensalada
Fruta
Kcal 625 HC 79 Prot 29 Lip 18



10

Sopa de cocido
Cocido completo con
garbanzos, morcillo, chorizo,
patata y zanahoria
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

11

Arroz boloñesa
Merluza a la romana
Ensalada
Yogur
Kcal 699 HC 76 Prot 26 Lip 19

12

Lentejas guisadas
Lomo Sajonia al horno con
arroz blanco
Fruta
Kcal 639 HC 82 Prot 29 Lip 21

13

Crema de zanahoria natural
Pasta con boloñesa
Fruta
Kcal 640 HC 82 Prot 32 Lip 25

16

17

Macarrones al carbonara
Lenguadina al horno
Ensalada tricolor
Fruta
Kcal 687 HC 81 Prot 26 Lip 28

18

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
mixta
Yogur
Kcal 675 HC 80 Prot 29 Lip 20

19

Judías Verdes rehogadas con pimentón
Hamburguesa de ternera con tomate
Patatas dado
Fruta
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

20

Arroz a la zamorana
Medallón de bacalao
Ensalada mixta
Yogur
Kcal 665 HC 79 Prot 26 Lip 19

23

Crema de coliflor al ajo arriero
Milanesa de pollo
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 541 HC 50 Prot 20 Lip 17

24

Lentejas estofadas con zanahoria
y puerro
Tortilla de patatas con Ensalada
con tomate y zanahoria
Yogur
Kcal 639 HC 82 Prot 29 Lip 21

25

Paella de verduras de temporada
Merluza en salsa verde
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 637 HC 89 Prot 26 Lip 20

26

Sopa de cocido
Cocido completo con
garbanzos, chorizo, pollo,
patata, zanahoria y morcillo
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

27

Espaguetis a la boloñesa
Gallo San Pedro a la romana
con ensalada
Fruta
Kcal 629 HC 78 Prot 28 Lip 17

30

Crema de calabaza
Pollo al ajillo con calabacín romana
Fruta
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

31

Alubias Pintas guisadas
Merluza con tomate
y pisto hortelano
Yogur
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

2023
HAPPY NEW YEAR



SODEXO Y EL COLEGIO QUERCUS LES DESEAN FELIZ 2023

*Todos los platos del menú se elaboran sin Gluten