albi
alimentación & bienestar

MENÚ	COLEGIO QUERCUS - SECUNDARIA
MES	DICIEMBRE

Comedores Escolares

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PUERRO)	ARROZ HORTELANO	CREMA ITALIANA DE ZUCCHINI CON ALBAHACA	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
2º	SAN MARINO	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	MEDALLONES DE SALMÓN	MILANESA DE POLLO	LENGUADINA AL AJILLO
3º	ENSALADA MIXTA	LECHUGA JULIANA Y RODAJAS DE ACEITUNAS	PATATAS AL HORNO	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
4º	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	YOGUR	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
5º	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN	PAN
	P 34 HC 105 G 33 KCAL 896	P 31 HC 101 G 40 KCAL 924	P 35 HC 76 G 30 KCAL 736	P 36 HC 105 G 46 KCAL 996	P 59 HC 89 G 39 KCAL 840

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	FESTIVO	JUDIAS VERDES CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	CREMA DE ZANAHORIA
2º		TORTILLA DE PATATA	COCIDO COMPLETO	MERLUZA EN SALSA VERDE	SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO AL LIMÓN
3º		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		ZANAHORIA SALTEADA	PATATAS AL HORNO
4º		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	NATILLAS	FRUTA NATURAL
5º		PAN	PAN	PAN	PAN
	P 0 HC 0 G 0 KCAL 0	P 18 HC 56 G 30 KCAL 593	P 41 HC 100 G 15 KCAL 743	P 54 HC 109 G 34 KCAL 969	P 33 HC 80 G 28 KCAL 738

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE POLLO	CREMA DE HORTALIZAS	ALBIAS PINTAS GUISADAS	MENÚ ESPECIAL
2º	BOQUERONES EN TEMPURA	ALBONDIGAS DE TERNERA	LENGUADINA A LA ROMANA	TORTILLA FRANCESA	
3º	ENSALADA DE LECHUGA	A LA JARDINERA	ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA	CALABACIN ROMANA	
4º	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	YOGUR	FRUTA NATURAL	
5º	PAN	PAN	PAN	PAN INTEGRAL	
	P 29 HC 116 G 33 KCAL 903	P 49 HC 83 G 31 KCAL 836	P 45 HC 91 G 33 KCAL 868	P 36 HC 76 G 31 KCAL 775	P 33 HC 110 G 41 KCAL 964

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
2º					
3º					
4º					
5º					

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
1º	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
2º					
3º					
4º					
5º					

ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5.Cacahuetes 6.Soja 7.Leche 8.F. cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Altramuces 13.Sulfitos 14.Moluscos

www.albi.es

albi alimentación & bienestar
Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas