albi alimentación & bienestar

MENÚ COLEGIO QUERCUS - (CURSO 26-27) - (SIN GLUTEN)

MES NOVIEMBRE

Comedores Escolares



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º		ARROZ ECO TRES DELICIAS	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES (SIN GLUTEN) CON PISTO
2º	**FESTIVO NACIONAL**	LOMO A LA PLANCHA	POLLO GUISADO	MERLUZA AL HORNO CON SALSA	TORTILLA FRANCESA
3º		ENSALADA VARIADA GU	PATATAS DADO GU	CALABACIN	CALABACIN
4º		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º		PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
1º	ESPAGUETIS (SIN GLUTEN)AL POMODORO CON ALBAHACA	SOPA (SIN GLUTEN) DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO	CREMA DE VERDURAS
2º	LENGUADINA AL HORNO	COCIDO COMPLETO	HAMBURGUESA DE TERNERA	TORTILLA DE PATATAS	MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATITAS
3º	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA GU		ENSALADA MIXTA GU	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
1º	BRÓCOLI SALTEADO CON PUERRO	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	MACARRONES (SIN GLUTEN) A LA CARBONARA	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMENTON	ARROZ CON TOMATE
2º	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO REBOZADO	LENGUADINA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	MERLUZA AL HORNO
3º	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA GU		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GU
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
1º	CREMA DE BROCOLI	CODITOS (SIN GLUTEN) A LA ITALIANA	SOPA (SIN GLUTEN) DE COCIDO	 **CREMA DE CALABAZA**	PAELLA DE VERDURAS
2º	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	MERLUZA AL AJILLO	COCIDO COMPLETO	**REDONDO DE PAVO CON PATATA ASADA**	ALBONDIGAS DE TERNERA CASERAS
3º	ENSALADA MIXTA	LECHUGA JULIANA CON ZANAHORIA Y MAIZ GU			CON VERDURITAS
4º	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	FRUTA DE TEMPORADA	**YOGUR**	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)		PAN (SIN GLUTEN)
	LUNES 30				
1º	CREMA DE ZANAHORIA				
2º	TORTILLA DE ATÚN				
3º	ENSALADA VARIADA GU				
4º	FRUTA DE TEMPORADA				
5º	PAN (SIN GLUTEN)				

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