albi alimentación & bienestar

MENÚ	COLEGIO QUERCUS - (CURSO 26-27) - (SIN LACTOSA)
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 CON PISTO
2º	**FESTIVO NACIONAL**	ROLLITOS DE PRIMAVERA	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	PAN	PAN	PAN

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	ESPAGUETIS AL POMODORO CON ALBAHACA	SOPA 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 DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	LENTEJAS A LA JARDINERA	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	MACARRONES INTEGRALES CON BACON	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMENTON	ARROZ CON TOMATE
2º	HAMBURGUESA VEGETARIANA	MILANESA DE POLLO	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	PAN	PAN	PAN	PAN

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	CREMA DE BROCOLI	CODITOS A LA ITALIANA	SOPA 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**	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURITAS
3º	ENSALADA MIXTA	LECHUGA JULIANA CON ZANAHORIA Y MAIZ GU			ENSALADA MIXTA GU
4º	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA	**YOGUR DE SOJA**	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN		PAN

	LUNES 30				
1º	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PUERRO				
2º	TORTILLA DE ATÚN				
3º	ENSALADA VARIADA GU				
4º	FRUTA DE TEMPORADA				
5º	PAN				

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