MENÚ ESCOLAR - 3er TRIMESTRE

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR
cooperativa de enseñanza

Menú elaborado por Zahira Espinosa Hernán, Dietista-Nutricionista nº Colegiada ARA00257

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Sopa casera juliana Albóndigas a la jardinera con arroz Fruta de temporada CSG /SU / H	Lentajas estofadas con verduras y arroz Limanda al horno con escalibada de pimiento y berenjena Fruta de temporada CSG / P	Borrajas rehogadas con ajo y patata Pollo asado a la naranja con bastones de zanahoria Fruta de temporada CSG	Pasta con salsa de tomte natural, zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo empanada al horno y lechuga Fruta de temporada CSG / H	Judías pintas estofadas con verduras Tortilla de atún y tomate Yogur natural** CSG / P / H / L
2	Arroz meloso con verduras y atún Tortilla de gambas con tomate Fruta de temporada CSG / P / H / C	Puré de judías verdes, puerro, zanahoria, nabo, apio y patata Hamburguesa casera de ternera y lechuga Fruta de temporada CSG /SU	Patatas bravas no picantes al horno con humus de tomate Muslos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada CSG	Sopa casera con arroz Merluza con salsa de guisantes, espárragos blancos, puerro y huevo duro Yogur natural** CSG / P / H / L	Pasta con salsa de tomte natural, y calabacín Lomo asado en su jugo con salsa de cebolla y zanahoria Fruta de temporada CSG
3	Menestra de verduras con patata Estofado de ternera con verduras Fruta de temporada CSG / P / C / L / S / MO / H	Sopa casera juliana con garbanzos Pollo asado con patata dado al horno y lechuga Yogur natural** CSG / L / H	Pasta con salsa de tomte natural, zanahoria, pimiento rojo y cebolla Limanda al vapor con salsa de champiñones y perejil fresco Fruta de temporada CSG / P	Acelgas rehogadas con ajo y patata Tortilla de atún y lechuga Fruta de temporada CSG	Alubias pintas estofadas con verduras y arroz Croquetas de jamón al horno y tomate. Fruta de temporada CSG / P
4	Lentajas estofadas con verduras y arroz Pechugas de pollo empanadas al horno y tomate Fruta de temporada CSG / H	Pasta con salsa de tomte natural, y calabacín Merluza al horno con patata dado y escalibada de pimiento y berenjena Fruta de temporada CSG / P	Puré de judías verdes, puerro, zanahoria, nabo, apio y patata Cinta de lomo en salsa de manzana y cebolla Yogur natural** CSG	Acelgas rehogadas con ajo y patata Tortilla de atún y lechuga Fruta de temporada CSG / H / P	Sopa casera con fideos Salchichas caseras guisadas con cebolla, zanahoria, tomate y arroz Fruta de temporada CSG / SU / L

ALERGENOS INDICADOS EN COLOR ROJO

CSG C H P CH S L

Todos los días comen Pan de barra y beben Agua.

FS A M SE SU AL MO

Reglamento (UE) 1169/ 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

* = Alimentos con gluten. Los intolerantes al gluten tendrán pasta sin gluten en lugar de pasta de trigo, pan sin gluten en lugar de pan de trigo y canelones sin gluten en lugar de canelones de trigo

** = Alimento acompañado con 6 gramos de azúcar (se recomienda no superar los 20 gramos de azúcar al día) o 1 gramo de sacarina para diabético

Enclave Natural