

MENÚ COLEGIOS Enero 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8 Crema de zanahorias Ternera c/ fideos 1-3 Fruta	9 Sopa de pasta 1-3 Jamón asado c/ menestra de verduras Yogur 7	10 Croquetas 1-3-7 Pollo al horno c/ pasta y verduras 1-3 Fruta
		Guisantes c/ jamón y patata	Albóndigas de garbanzos c/ tomate y pimiento asado	Poke de brotes, tomate, aguacate, cuscús y salmón
13 Crema de verduras Paella 2-12 Fruta	14 Judías c/ huevo 3 Pasta c/ atún 1-3-4 Yogur 7	15 Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	16 Sopa de cocido 1-3 Merluza plancha c/ patatas 4 Yogur 7	17 Crema de zanahorias Pechuga de pollo c/ arroz Fruta
Tortilla paisana c/ ensalada de tomate y tosta de pan c/ aove	Brécol al horno c/ cherrys y queso de cabra/ Pan integral	Fajita de pollo c/ puerro y pimientos salteados	Calamares rebozados c/ ensalada/ Pan integral	Garbanzos c/ espinacas y bacalao
20 Lentejas guisadas 1 Pescado c/ patatas 4 Fruta	21 Mini empanadillas 1-3 Raxo de pollo c/ verduras y pasta 1-3 Fruta	22 Sopa de pasta 1-3 Milanesa de lomo c/ lechuga, tomate y maíz 1-3 Yogur 7	23 Crema de calabaza Albóndigas c/ arroz 1-3 Fruta	24 Sopa de verduras 1-3 Caldereta de pescado 4 Bica gallega 1-3-7
Fajita de pavo c/ sofrito de tomate y cebolla	Wok de verduras c/ rape y quinoa	Pimiento relleno de verduras c/ queso feta y arroz	Pizza casera c/ tomate, atún y mozzarella	Grellos c/ huevo cocido y patata
27 Crema de zanahoria Pasta boloñesa 1-3 Fruta	28 Sopa de pasta 1-3 Estofado de pavo c/ patatas y verduras Yogur 7	29 Garbanzos vegetales Pizza de jamón cocido y queso 1-7 Fruta	30 Patatas a la riojana Merluza romana c/ ensalada mixta 1-3-4 Yogur 7	31 Crema de calabaza Hamburguesa de pollo c/ arroz 3 Fruta
Hamburguesa de merluza c/ arroz y verduras salteadas	Pisto de verduras c/ patata y huevo escalfado	Revuelto de setas y ajos tiernos y tosta de pan c/ aove	Espirales de pasta con calabacín, cherrys y langostinos	Calabaza, zanahoria y remolacha al horno c/ burrata/ Pan integral



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos