



# Colegio – Seminario de Rozas

## Menú escolar

ABRIL 2019

### Desayuno

Leche con cacao, zumo, magdalenas, galletas, cereales, pan con mantequilla/mermelada, croissant



### Media mañana

Yogurt con cereales, chocolate y galletas, quesitos...



### Merienda

Bocadillo o sándwich (jamón, salchichón, chorizo, queso, mortadela, etc.), yogurt



### Alérgenos

A	Avellanas	M	Mostaza
AL	Frutos secos (avellana, almendra...)	MO	Molusco
AP	Apio	P	Pescado
CRUS	Crustáceos	SE	Sésamo
G	Gluten	SO	Soja
H	Huevo	SUL	Sulfitos
L	Leche		
CROQ	L, G, SO (puede tener trazas de CRUS, MO, H y P)		

	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<b>Comida</b>	Lentejas estofadas Huevos rellenos Ensalada y fruta H Kcal 1976 P 76 Hc 102	Puré de verduras Pollo empanado y pimientos Ensalada y fruta Glu Kcal 1020 P 53 Hc 45	Espaguetis con chorizo Pastel de pescado y gambas Ensalada y fruta P-Glu Kcal 1644 P 73 Hc 113	Sopa de champiñón Fajitas de pollo, nachos, pico de gallo y guacamole Ensalada y fruta Glu Kcal 1976 P 76 Hc 102	Arroz blanco y huevos Empanadillas Ensalada y fruta Glu-H Kcal 1073 P 104 Hc 50
<b>Cena</b>	Crema de zanahoria Chuleta de Sajonia Ensalada y lácteo L	Ensalada campera Pescado en salsa (limanda) Ensalada y lácteo L-P	Paninis Patatas fritas Ensalada y lácteo Glu-P-L	Sopa de jamón y huevo Atún con pisto Ensalada y lácteo P-L	
	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<b>Comida</b>	Espaguetis boloñesa Filetes de pollo Ensalada y fruta Glu Kcal 1204 P 91 Hc 65	Paella mixta Alitas de pollo Ensalada y fruta Glu Kcal 1371 P 71 Hc 111	Alubia blanca Huevos al plato Ensalada y fruta Glu-H Kcal 1602 P 64 Hc 120	Sopa de picadillo San Jacobo Patatas fritas Ensalada y fruta Glu Kcal 1130 P 34 Hc 103	
<b>Cena</b>	Patatas a lo pobre Salmon en papillote (verduras) Ensalada y lácteo P-L	Sopa de ave Salchichas puré de patata Ensalada y lácteo Glu-L-Sul	Hamburguesa completa Patatas fritas Ensalada y lácteo Se-Glu-L		
	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<b>Comida</b>					
<b>Cena</b>					
	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<b>Comida</b>		Arroz a la milanesa Alitas de pollo barbacoa Ensalada y fruta Glu Kcal 1287 P 76 Hc 109	Lentejas castellanas Huevos rellenos Ensalada y fruta H-P Kcal 1685 P 62 Hc 160	Salmorejo Pollo asado patatas fritas Ensalada y fruta Sul Kcal 1675 P 99 Hc 123	Puré de verduras Hamburguesa completa Ensalada y fruta Se-Glu Kcal 731 P 28 Hc 59
<b>Cena</b>		Sopa de fideos Merluza al horno Ensalada y lácteo Glu-L-P	Pizzas variadas Patatas fritas Ensalada y lácteo Glu-L	Judías verdes Cinta de lomo plancha Ensalada y lácteo L	
	Lunes 29	Martes 30			
<b>Comida</b>	Menestra de verduras Albóndigas en salsa y arroz Ensalada y fruta Sul Kcal 1838 P 70 Hc 108	Lentejas castellanas Merluza con muselina de calabacín Ensalada y fruta P Kcal 1724 P 89 Hc 75			
<b>Cena</b>	Ensalada de pasta Huevos rellenos Ensalada y lácteo H-L	Guisantes con jamón Sajonia con verduras Ensalada y lácteo L			