



Colegio – Seminario de Rozas

Menú escolar

MAYO 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)		

	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3		
Comida					
Cena					
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Comida	Revuelto de trigueros Pollo empanado Ensalada y fruta H-Glu Kcal 1120 P 82 Hc 42	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada y fruta Glu Kcal 1928 P 85 Hc 114	Coliflor con bechamel Magro con tomate Ensalada y fruta L Kcal 1048 P 78 Hc 50	Arroz tres delicias Pollo asado Ensalada y fruta Sul Kcal 1196 P 81 Hc 80	Lentejas con chorizo Tortilla francesa Ensalada y fruta H Kcal 798 P 31 Hc 50
Cena	Judías verdes c/tomate Tilapia rebozada Ensalada y lácteo L-P	Ensalada de pasta Contra de ternera Ensalada y lácteo L	Filete de ternera Huevo frito y patatas fritas Ensalada y lácteo H-L	Sopa de ave Emperador en salsa Ensalada y lácteo Glu-L-P	
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Comida	Arroz blanco Huevos fritos y salchichas Ensalada y fruta H Kcal 1377 P 65 Hc 63	Judías verdes C/Huevo C de lomo y puré de patata Ensalada y fruta H Kcal 1291 P 75 Hc 76	Alubias pintas Pescadito frito Ensalada y fruta P Kcal 1338 P 56 Hc 105	Ensaladilla rusa Filete a la plancha Ensalada y fruta H Kcal 1621 P 89 Hc 71	Fideuá Filete ruso Ensalada y fruta Glu Kcal 738 P 47 Hc 49
Cena	Menestra de verduras Pollo asado Ensalada y lácteo Sul-L	Sopa de jamón Bacalao C/Tomate Ensalada y lácteo P-L	Bocata de bacón y queso Ensalada y lácteo L	Ensalada campera Filete de pollo Ensalada y lácteo L	
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Comida	Crema de calabacín Ragout de ternera y patatas Ensalada y fruta L Kcal 1221 P 80 Hc 45	Lentejas castellanas Tortilla de patata Ensalada y fruta H Kcal 1365 P 67 Hc 80	Paella mixta Filete de pollo cordón blue Ensalada y fruta P Kcal 1425 P 55 Hc 77	Salmorejo Costillas asadas C/Patatas Ensalada y fruta Sul Kcal 1595 P 42 Hc 97	Espaguetis con chorizo Calamares a la romana Ensalada y fruta P Kcal 758 P 65 Hc 62
Cena	Pasta con tomate Salmon con verduras Ensalada y lácteo P	Ensalada (queso y nueces) Pincho moruno Patatas panaderas y lácteo L	Hamburguesa completa Patatas fritas Ensalada y lácteo Glu-L	Guisantes con jamón Salchichas y puré de patata Ensalada y lácteo Sul-L	
	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Comida	Revuelto de setas y gambas Pincho moruno Ensalada y fruta P Kcal 1620 P 112 Hc 56	Alubia blanca Cinta de lomo Ensalada y fruta Kcal 1336 P 53 Hc 47	Espaguetis gratinados Ternera con verduras Ensalada y fruta L Kcal 1251 P 35 Hc 47	Verdura (cous-cous) Pollo al curry Ensalada y fruta L Kcal 1175 P 88 Hc 40	Arroz blanco Huevos y salchichas Ensalada y fruta H-Sul Kcal 836 P 79 Hc 67
Cena	Crema de zanahoria Pollo asado Ensalada y lácteo Sul-L	Judías verdes C/Tomate Bacalao rebozado Ensalada y lácteo Glu-P-L	Pizzas variadas Patatas fritas Ensalada y lácteo Glu-L	Atún (pisto) Patatas al horno Ensalada y lácteo P-L	



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

			Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Comida					
Cena					
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Comida					
Cena					
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Comida					
Cena					
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Comida					
Cena					
	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Comida					
Cena					