



Colegio – Seminario de Rozas

Menú escolar

NOVIEMBRE 2018

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 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
Comida					
Cena					
	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Comida	Paella mixta Filete de tilapia Ensalada Fruta P-Sul Kcal 688 P 30 Hc 79	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Glu Kcal 623 P 35 Hc 76	Alubias blancas estofadas Huevos rellenos de atún Fruta H-P Kcal 607 P 26 Hc 55	Puré de verduras Pollo a la naranja Patatas fritas Fruta Kcal 732 P 35 Hc 77	Patatas estilo campo (bacalao y arroz) Empanadillas y ensalada Fruta Glu-P Kcal 849 P 31 Hc 39
Cena	Quínoa con vegetales Tortilla francesa Lácteo Glu-H-L	Revuelto espinacas con patatas Pollo plancha Lácteo H-L	Huevos rotos con jamón Pizzas variadas Lácteo H-Glu-L	Sepia al limón Ensalada variada Lácteo P-L	
	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Comida	Tallarines a la italiana Pescado en salsa verde con guisantes Fruta P-Glu Kcal 629 P 24 Hc 85	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Arroz y Fruta Glu-L Kcal 702 P 36 Hc 67	Lentejas castellanas Tortilla de patata y ensalada Fruta H Kcal 768 P 25 Hc 60	Judías verdes rehogadas Alitas de pollo barbacoa Patatas fritas Fruta Kcal 658 P 28 Hc 66	Puré de patata y zanahoria Lacón en salsa Guarnición Arroz Fruta L Kcal 664 P 31 Hc 87
Cena	Huevos fritos con tomate Ensalada canónigos y nueces Lácteo L-H	Ternera en salsa jardinera Ensalada Lácteo Sul-L	Hamburguesa completa Patatas fritas Lácteo Se-L-Glu	Bacalao encebollado con zanahorias baby Lácteo P-L	
	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Comida	Marmitako de bonito Croquetas de jamón Ensalada Fruta P-L Kcal 716 P 28 Hc 71	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Glu Kcal 623 P 35 Hc 76	Arroz a la zamorana Filete de pescado al horno Ensalada Fruta P Kcal 623 P 33 Hc 72	Arroz con tomate Cinta de lomo y ensalada Fruta Kcal 653 P 27 Hc 85	Crema parmentier Pollo al horno con patatas L Kcal 570 P 31 Hc 61
Cena	Rollito de jamón y queso Ensalada tomate y maíz Lácteo Glu-L	Emperador al limón con Patata panadera y guisantes Lácteo P-L	Tostas de jamón salmón y anchoas Ensalada variada Lácteo Glu-P-L	Brócoli rehogado Pollo asado Lácteo Sul-L	
	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Comida	Sopa castellana Hamburguesa con patatas fritas Fruta Glu Kcal 661 P 27 Hc 68	Espaguetis a la napolitana Filete de merluza Ensalada Fruta Glu-P Kcal 714 P 28 Hc 85	Lentejas guisadas Tortilla de espinacas Ensalada Fruta H Kcal 623 P 27 Hc 62	Menestra de verduras Filete a la plancha Ensalada Fruta P Kcal 615 P 34 Hc 45	Fidegüa marinera Salchichas con pisto Fruta Glu-Sul Kcal 626 P 30 Hc 75
Cena	Albóndigas en salsa Guarnición Arroz Lácteo Sul-L	Ensalada de cuscús con Vegetales y huevo duro Lácteo H-L-Glu	Tortilla de calabacín y patata Ensalada variada Lácteo H-L	Ragout de pavo al horno Con calabaza Ensalada y lácteo L	