

MENÚ DE INVIERNO

MENÚ PRE-ESCOLAR



COLEGIO PLURILINGÜE RIAS ALTAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1ª Semana	CREMA DE VERDURAS O CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA)	CALDO GALLEGO (PATATA, HABAS, GRELOS O NABIZA O REPOLLO O BERZA O KALE Y CALDO LIGERO DE CARNE) O TURMIX DE CALDO GALLEGO LIGERO	ARROZ TRES VERDURAS	PUCHERO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ESPIRALES DE PASTA TRICOLOR (GARBANZOS, PASTA TRICOLOR, CALABAZA, JUDÍA VERDE REDONDA O ACELGA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PIMENTÓN)	BRÓCOLI A LA GALLEGA O TURMIX DE BRÓCOLI
	GUISO DE POLLO CON MANZANA (POLLO, MANZANA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, CÚRCUMA, AGUA) (TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON PERA, CALABAZA Y ZANAHORIA..ETC)	PESCADO A LA PRIMAVERA EN SALSA DE TOMATE CON MACEDONIA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE REDONDA Y PATATA)	TERNERA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA. GUARNICIÓN: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PESCADO AL HORNO CON PASTA ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES)
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
2ª Semana	JUDÍAS VERDES GUIADAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y SALSA DE TOMATE CASERA O TURMIX DE JUDÍAS VERDES GUIADAS	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA CON APIO (ZANAHORIA, APIO, PATATA, NABO, PUERRO, ACEITE DE OLIVA, PIMIENTA Y PEREJIL)	LENTEJAS CON VERDURAS Y CALABAZA O TURMIX DE LENTEJAS
	PASTA TRICOLOR CON BOLOÑESA DE PAVO (PECHUGA DE PAVO, TOMATE TRITURADO, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADA Y ORÉGANO)	COCIDO DE REPOLLO O NABIZA O GRELO, GARBANZOS, PATATA, JARRETE	GUISO DE COLIFLOR, PATATA Y PESCADO (MERLUZA U OTROS)(SOFRITO DE CEBOLLA, AJO, PUERRO, PIMIENTA Y ACEITE; PIMENTÓN Y TOMATE; PESCADO, PATATA, COLIFLOR, AUGA, LAUREL Y PEREJIL)	ALBÓNDIGAS A LA PRIMAVERA (CON VERDURAS Y GUIANTES), GUARNICIÓN ARROZ	TORTILLA DE PATATA GUIADA EN SALSA SICILIANA
	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA

MENÚ DE INVIERNO

MENÚ PRE-ESCOLAR



COLEGIO PLURILINGÜE RÍAS ALTAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
3ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABADA VEGETAL (HABAS, CEBOLLA, PIMIENTOS, TOMATE, JUDÍA REDONDA, ZANAHORIA BABY, LAUREL, AJO, PEREJIL, ACEITE, SAL) O TURMIX DE FABADA VEGETAL	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, PATATA, CEBOLLA, CALDO DE POLLO, AGUA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADO, PIMIENTA NEGRA O PIMIENTA ROJA)	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON QUESO	BRÓCOLI O ROMANESCU O TURMIX DE BRÓCOLI
	POLLO AL CHILINDRÓN, GUARNICIÓN PATATA COCIDA	PESCADO BLANCO O AZUL A LA VIZCAINA, GUARNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LECHUGA	ARROZ MILANESA (CON CARNE)	POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO U OTROS (BLANCOS O AZULES) Y ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES (GARBANZOS, CEBOLLA, AJO, BACALAO U OTROS , ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, AGUA, ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES)	LASAÑA DE CARNE O GUISO DE CARNE CON PASTA
	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
4ª Semana	PASTA ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES)	CREMA DE GARBANZOS CON CALABAZA (CALABAZA, CEBOLLA, GARBANZOS, SAL Y ACEITE)	ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO	LENTEJAS CON VERDURAS O TURMIX DE LENTEJAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CAZUELA DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATA	PAELLA MIXTA DE POLLO, VERDURAS, PESCADO Y MARISCO	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
5ª Semana	CREMA DE VERDURAS CON GUISANTES	PUCHERO DE HABAS CON CALABAZA Y OTRAS VERDURAS O TURMIX DE PUCHERO	SOPA DE VERDURAS O COLIFLOR A LA GALLEGA O TURMIX DE COLIFLOR CON AJADA	JUDÍAS VERDES EN AJADA O TURMIX DE JUDÍAS EN AJADA	CREMA DE CALABAZA Y COLIFLOR (CALABAZA, COLIFLOR, CEBOLLA, APIO, SAL Y ACEITE DE OLIVA)
	MACARRONES CON CARNE PICADA A LA BOLONESA Y GRATINADOS CON QUESO EN EL HORNO (TOMATE MADURO, CEBOLLA, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, JAMÓN, SAL, PIMIENTA, APIO Y QUESO RALLADO)	PESCADO BLANCO O AZUL EN SALSAS (BACALAO, TOMATE, PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y SAL), GUARNICIÓN JUDÍAS VERDES	ARROZ MARINERO CON PESCADO	GUISO DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA	POLLO ASADO CON ENSALADA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

MENÚ DE INVIERNO

MENÚ PRE-ESCOLAR

ALÉRGENOS



COLEGIO PLURILINGÜE RÍAS ALTAS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos
1ª Semana	CREMA DE VERDURAS O CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA)	APIO	CALDO GALLEGO (PATATA, HABAS, GRELOS O NABIZA O REPOLLO O BERZA O KALE Y CALDO LIGERO DE CARNE) O TURMIX DE CALDO GALLEGO LIGERO	PUEDO CONTENER TRAZAS DE SOJA, T.LÁCTEOS, T.GLUTEN, T.SULFITO	ARROZ TRES VERDURAS	PUCHERO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ESPIRALES DE PASTA TRICOLOR (GARBANZOS, PASTA TRICOLOR, CALABAZA, JUDÍA VERDE REDONDA O ACELGA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PIMENTÓN)	GLUTEN, TRAZAS DE HUEVO	BRÓCOLI A LA GALLEGA O TURMIX DE BRÓCOLI	
	GUISO DE POLLO CON MANZANA (POLLO, MANZANA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, CÚRCUMA, AGUA) (TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON PERA, CALABAZA Y ZANAHORIA.ETC)		PESCADO A LA PRIMAVERA EN SALSA DE TOMATE CON MACEDONIA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE REDONDA Y PATATA)	PESCADO, GLUTEN	TERNERA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA. GUARNICIÓN: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	HUEVO, TRAZAS DE SULFITO	PESCADO AL HORNO CON PASTA ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES)	PESCADO, GLUTEN, HUEVO
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR
COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos
2ª Semana	JUDÍAS VERDES GUIADAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y SALSA DE TOMATE CASERA O TURMIX DE JUDÍAS VERDES GUIADAS		SOPA DE COCIDO	PUEDO CONTENER TRAZAS DE SOJA,T.LÁCTEOS, GLUTEN, T.SULFITO	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA CON APIO (ZANAHORIA, APIO, PATATA, NABO, PUERRO, ACEITE DE OLIVA, PIMIENTA Y PEREJIL)	APIO	LENTEJAS CON VERDURAS Y CALABAZA O TURMIX DE LENTEJAS	
	PASTA TRICOLOR CON BOLONESA DE PAVO (PECHUGA DE PAVO, TOMATE TRITURADO, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADA Y ORÉGANO)	GLUTEN, HUEVO, APIO	COCIDO DE REPOLLO O NABIZA O GRELO, GARBANZOS, PATATA, JARRETE	PUEDO CONTENER TRAZAS DE SOJA,T.LÁCTEOS, T.GLUTEN, T.SULFITO	GUIISO DE COLIFLOR, PATATA Y PESCADO (MERLUZA U OTROS)(SOFRITO DE CEBOLLA, AJO, PUERRO, PIMIENTA Y ACEITE; PIMENTÓN Y TOMATE; PESCADO, PATATA, COLIFLOR, AUGA, LAUREL Y PEREJIL)	ALBÓNDIGAS A LA PRIMAVERA (CON VERDURAS Y GUISANTES), GUARNICIÓN ARROZ	TRAZAS DE APIO, T. SOJA, GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS	TORTILLA DE PATATA GUIADA EN SALSA SICILIANA	HUEVO
	FRUTA		YOGUR	LÁCTEOS	FRUTA		FRUTA		FRUTA

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos
3ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GLUTEN Y TRAZAS DE APIO	FABADA VEGETAL (HABAS, CEBOLLA, PIMIENTOS, TOMATE, JUDÍA REDONDA, ZANAHORIA BABY, LAUREL, AJO, PEREJIL, ACEITE, SAL) O TURMIX DE FABADA VEGETAL		CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, PATATA, CEBOLLA, CALDO DE POLLO, AGUA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADO, PIMIENTA NEGRA O PIMIENTA ROJA)		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON QUESO	LÁCTEOS Y TRAZAS DE SULFITO	BRÓCOLI O ROMANESCU O TURMIX DE BRÓCOLI	
	POLLO AL CHILINDRÓN, GUARNICIÓN PATATA COCIDA		PESCADO BLANCO O AZUL A LA VIZCAINA, GUARNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LECHUGA	PESCADO, GLUTEN, HUEVO, TRAZAS DE SULFITO	ARROZ MILANESA (CON CARNE)		POTAJE DE GARBANZOS CON PESCADO BLANCO U AZUL Y ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES (GARBANZOS, CEBOLLA, AJO, BACALAO U OTROS , ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, AGUA, ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES)	PESCADO	LASAÑA DE CARNE O GUIZO DE CARNE CON PASTA	GLUTEN,LÁCTEOS Y T. HUEVO
	FRUTA		FRUTA		YOGUR	LÁCTEOS	FRUTA		FRUTA	
	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos
4ª Semana	PASTA ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES)	GLUTEN Y TRAZAS DE HUEVO	CREMA DE GARBANZOS CON CALABAZA (CALABAZA, CEBOLLA, GARBANZOS, SAL Y ACEITE)		ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO	LÁCTEOS Y TRAZAS DE SULFITO	LENTEJAS CON VERDURAS O TURMIX DE LENTEJAS		SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GLUTEN Y TRAZAS DE HUEVO
	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	CAZUELA DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATA	PESCADO	PAELLA MIXTA DE POLLO, VERDURAS, PESCADO Y MARISCO	PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA	PESCADO, HUEVO, GLUTEN Y TRAZAS DE SULFITO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	HUEVO,TRAZAS DE SULFITOS
	YOGUR	LÁCTEOS	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos	COMIDA	Alérgenos
5ª Semana	CREMA DE VERDURAS CON GUISANTES		PUCHERO DE HABAS CON CALABAZA Y OTRAS VERDURAS O TURMIX DE PUCHERO		SOPA DE VERDURAS O COLIFLOR A LA GALLEGA O TURMIX DE COLIFLOR CON AJADA		JUDÍAS VERDES EN AJADA O TURMIX DE JUDÍAS EN AJADA		CREMA DE CALABAZA Y COLIFLOR (CALABAZA, COLIFLOR, CEBOLLA, APIO, SAL Y ACEITE DE OLIVA)	APIO
	MACARRONES CON CARNE PICADA A LA BOLOÑESA Y GRATINADOS CON QUESO EN EL HORNO (TOMATE MADURO, CEBOLLA, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, JAMÓN, SAL, PIMIENTA, APIO Y QUESO RALLADO)	GLUTEN, LÁCTEOS, APIO Y TRAZAS DE HUEVO	PESCADO EN SALS (BACALAO U OTROS, TOMATE, PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y SAL),GUARNICIÓN JUDÍAS VERDES	PESCADO	ARROZ MARINERO CON PESCADO	PESCADO	GUIZO DE TENREIRA CON VERDURAS Y PATATA		POLLO ASADO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	LÁCTEOS