

MENÚ DE INVIERNO

SIN LACTOSA



COLEGIO PLURILINGÜE RÍAS 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)	<u>ARROZ TRES VERDURAS</u>	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
	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)	COSTILLA ASADA DE TERNERA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA. GUARNICIÓN: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PESCADO AL HORNO CON PASTA ESPECIAL. <u>(DESCUBRE LOS INGREDIENTES)</u>
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SIN LACTOSA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
2ª Semana	JUDÍAS VERDES GUIADAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y SALSA DE TOMATE CASERA	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ DULCE, ACEITUNAS SIN HUESO Y QUESO SIN LACTOSA	CREMA DE ZANAHORIA CON APIO (ZANAHORIA, APIO, PATATA, NABO, PUERRO, ACEITE DE OLIVA, PIMIENTA Y PEREJIL)	LENTEJAS CON VERDURAS Y CALABAZA
	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, COSTILLA SALADA Y CHORIZO (VIGILAR EL CHORIZO)	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 PEREJÍL)	ALBÓNDIGAS (SIN LACTOSA) (SINO FILETE RUSO) A LA PRIMAVERA (CON VERDURAS Y GUISANTES), GUARNICIÓN ARROZ	TORTILLA DE PATATA GUIADA EN SALSA SICILIANA
	FRUTA	YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA

MENÚ DE INVIERNO

SIN LACTOSA



COLEGIO PLURILINGÜE RIAS 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)	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, PATATA, CEBOLLA, CALDO DE POLLO, AGUA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADO, PIMIENTA NEGRA O PIMIENTA ROJA)	ENSALADA DE OTOÑO CON INGREDIENTES A DESCUBRIR	BRÓCOLI O ROMANESCO
	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 PESCADOS BLANCOS Y ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES (GARBANZOS, CEBOLLA, AJO, BACALAO U OTROS , ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, AGUA, ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES)	GUISO DE CARNE CON PASTA
	FRUTA	FRUTA	YOGUR SIN LACTOSA	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 GRIEGA CON QUESO SIN LACTOSA	LENTEJAS CON VERDURAS	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	CALAMARES REBOZADOS O PESCADO AL HORNO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
	YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
5ª Semana	CREMA DE VERDURAS CON GUI SANTES	PUCHERO DE HABAS CON CALABAZA Y OTRAS VERDURAS	SOPA DE VERDURAS O COLIFLOR A LA GALLEGA	JUDÍAS VERDES EN AJADA	CREMA DE CALABAZA Y COLIFLOR (CALABAZA, COLIFLOR, CEBOLLA, APIO, SAL Y ACEITE DE OLIVA)
	MACARRONES CON CARNE PICADA A LA BOLONESA SIN GRATINAR (TOMATE MADURO, CEBOLLA, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, JAMÓN, SAL, PIMIENTA, APIO)	PESCADO BLANCO O AZUL EN SALSA (BACALAO U OTROS , 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 SIN LACTOSA