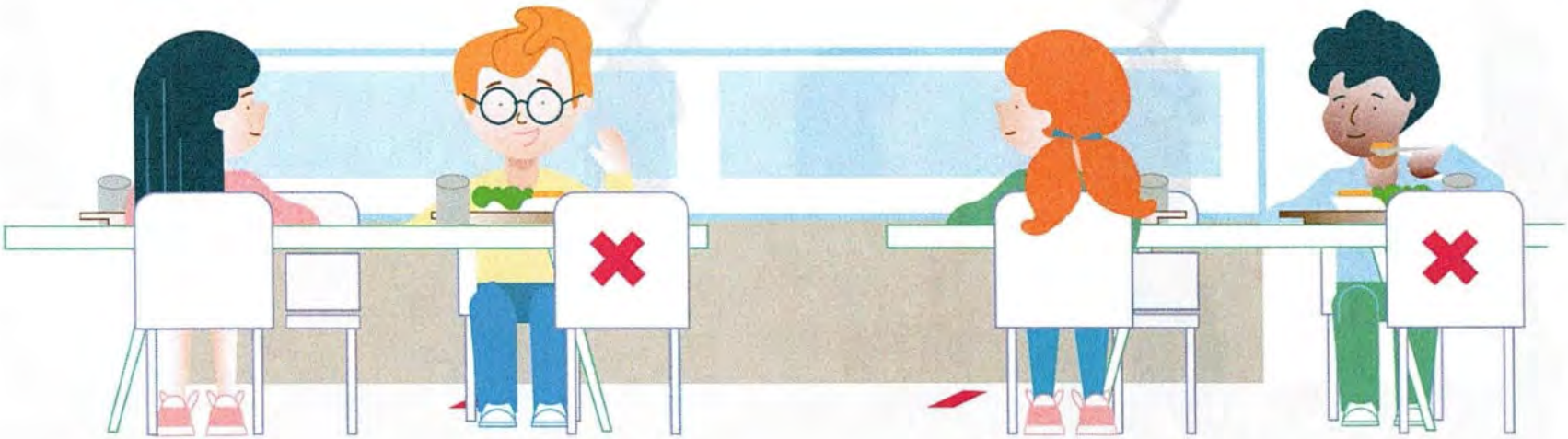
# VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR.
# ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion



**En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.**

**1** Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

**2** Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

**3** Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

## RECOMENDADOR DE CENAS

| COMIDA | CENA |
|---|---|
| pasta/arroz + carne | verdura + pescado |
| pasta/arroz + pescado | verdura + huevo |
| pasta/arroz + huevo | verdura + carne |
| verdura + carne | pasta/arroz + pescado |
| verdura + pescado | pasta/arroz + huevo |
| verdura + huevo | pasta/arroz + carne |
| legumbres + carne | verdura + pescado |
| legumbres + pescado | verdura + huevo |
| legumbres + huevo | verdura + carne |
| fruta | lácteo |
| lácteo | fruta |

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

**902 360 030**

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

**Entidades colaboradoras:**

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

BASAL

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Líp | 12<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,pollo ,ternera,chorizo)<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral<br>727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Líp | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Líp | 14<br>Alubia con verduras<br>Tortilla francesa<br>En. lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral<br>648,9 Kcal 80,8 g HC 32,6 g Prot 20,1 g Líp | 15<br>Espirales carbonara<br>Empanadillas de atún al horno<br>Ensalada de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>902,3 Kcal 114,0 g HC 28,7 g Prot 35,0 g Líp |
| 18<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla española<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>812,92 Kcal 88,18 g HC 28,31 g Prot 36,26 g Líp | 19<br>Crema de verduras con picatostes<br>Ragout de pavo al curry<br>Cous cous<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral<br>764,45 Kcal 76,04 g HC 44,45 g Prot 30,54 g Líp | 20<br>Coditos a la boloñesa<br>Calamares a la romana<br>Patatas horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>634,7 Kcal 82,5 g HC 29,1 g Prot 19,3 g Líp | 21<br>Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga,tomate y cebolla<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral<br>658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Líp | 22<br>Arroz tres delicias<br>Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>607,87 Kcal 87,10 g HC 29,51 g Prot 14,50 g Líp |
| 25<br>Macarrones a la carbonara<br>Buñuelos de bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>657,55 Kcal 89,56 g HC 27,01 g Prot 19,81 g Líp | 26<br>Sopa de ave con fideos<br>Estofado de ternera con menestra de verdura y patatas dado<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>735,63 Kcal 69,37 g HC 34,23 g Prot 33,74 g Líp | 27<br>Potaje de garbanzos con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral<br>676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Líp | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo<br>Patatas asadas<br>Postre Casero y Pan blanco/Pan integral<br>720,58 Kcal 88,33 g HC 35,92 g Prot 23,67 g Líp | 29<br>Paella de verduras<br>Lenguadina al horno en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga,tomate y maiz<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral<br>663,23 Kcal 102,8 g HC 23,1 g Prot 16,63 g Líp |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN GLUTEN

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta sin gluten<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 15<br>Espirales sin gluten con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria<br>Estofado de pavo con verduras<br>Pasta sin gluten en blanco salteada<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 20<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 25<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 26<br>Sopa casera de ave con fideos sin gluten<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 28<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN LACTOSA

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * En las dietas "sin lactosa" y "sin plv", no se incluirán lácteos en las cremas, ni purés. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>_<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>_<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN PLV

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * En las dietas "sin lactosa" y "sin plv", no se incluirán lácteos en las cremas, ni purés. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN HUEVO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * En la dieta "sin huevo", las pastas estarán exentas de huevo o trazas de huevo. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN LEGUMBRES

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * EN LA DIETA "SIN LEGUMBRES", NO SE INCLUIRÁN EN LAS ELABORACIONES CON VERDURAS: GUISANTES, JUDÍAS VERDES, HABAS NI SOJA. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Crema de puerros<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN FRUTOS SECOS

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Empanadillas de atún<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Calamares a la romana<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Buñuelos de bacalao<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno en salsa de naranja<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN PESCADO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Cocido completo<br>_<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales carbonara<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>_<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Postre Casero y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN MARISCO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Cocido completo<br>_<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales carbonara<br>Empanadillas de atún<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Buñuelos de bacalao<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>_<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Postre Casero y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

**SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA**

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * En las dietas "sin lactosa" y "sin plv", no se incluirán lácteos en las cremas, ni purés. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 12<br>Sopa casera de ave con pasta sin gluten<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa | 15<br>Espirales sin gluten con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria<br>Estofado de pavo con verduras<br>Pasta sin gluten en blanco salteada<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa | 20<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa |
| 25<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 26<br>Sopa casera de ave con fideos sin gluten<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa | 28<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lactosa |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN PLV, SIN PESCADO Y SIN MARISCO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * En las dietas "sin lactosa" y "sin plv", no se incluirán lácteos en las cremas, ni purés. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacin con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN PLV, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * EN LA DIETA "SIN HUEVO" LAS PASTAS ESTARÁN EXENTAS DE HUEVO O TRAZAS DE HUEVO. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN GLUTEN,MAÍZ, MIJO FRUCTOSA, SORBITOL Y LACTOSA

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Cocinar, solo, con aceite y sal. Sin condimentos, especias, cebolla ni ajo.<br>* Los yogures se pueden endulzar con sacarina o estevia. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas (sin jamón)<br>Filete de ternera al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Plátano_ | 12<br>Caldo casero de ave con arroz<br>Pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 13<br>Arroz blanco salteado<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Naranja/Mandarinas_ | 14<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa casera<br>Berenjena horno/plancha<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 15<br>Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Arroz blanco<br>Plátano_ |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata casera<br>Calabacín y zanahoria salteados<br>Plátano_ | 19<br>Crema de acelgas y zanahoria<br>Pavo al horno o a la plancha<br>Berenjena horno/plancha<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 20<br>Arroz blanco salteado<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Naranja/Mandarinas_ | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Cerdo al horno o a la plancha<br>Arroz blanco<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 22<br>Arroz blanco salteado<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Plátano_ |
| 25<br>Arroz blanco salteado<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Naranja/Mandarinas_ | 26<br>Caldo casero de ave con arroz<br>Filete de ternera al horno o a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 27<br>Garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Calabacín salteado<br>Plátano_ | 28<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas<br>Yogur natural SIN LACTOSA _ | 29<br>Arroz blanco salteado<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Berenjena horno/plancha<br>Plátano_ |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN FRUCTOSA Y SORBITOL

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Cocinar, solo, con aceite y sal. Sin condimentos, especias, cebolla ni ajo.<br>* Los yogures se pueden endulzar con sacarina o estevia. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas (sin jamón)<br>Filete de ternera al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco | 12<br>Caldo casero de ave con arroz<br>Garbanzos con patata y pollo<br>_<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco | 13<br>Arroz blanco salteado<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco | 14<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de tomate y aceitunas<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco | 15<br>Espirales en blanco salteados<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Arroz blanco<br>Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata casera<br>Calabacín y zanahoria salteados<br>Naranja, mandarina o plátano y _ | 19<br>Crema de acelgas y zanahoria<br>Pavo al horno o a la plancha<br>Cous cous salteado<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y _ | 20<br>Coditos en blanco salteados<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y _ | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Filete de ternera al horno o a la plancha<br>Ens. de tomate<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y _ | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Naranja, mandarina o plátano y _ |
| 25<br>Macarrones en blanco salteados<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Naranja, mandarina o plátano y _ | 26<br>Caldo casero de ave con arroz<br>Filete de ternera al horno o a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y _ | 27<br>Garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Calabacín salteado<br>Naranja, mandarina o plátano y _ | 28<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas<br>Naranja, mandarina o plátano y _ | 29<br>Arroz en blanco salteado<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de tomate<br>Yogur natural SIN AZÚCAR y _ |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS Y MARISCO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | * EN LA DIETA "SIN HUEVO" LAS PASTAS ESTARÁN EXENTAS DE HUEVO O TRAZAS DE HUEVO. | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao en salsa de tomate<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

**SIN FRUTOS SECOS Y PESCADO**

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | *** Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá.** | **(caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión)** | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN FRUTOS SECOS Y MARISCO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Cocido completo<br>_<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Empanadillas de atún<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Buñuelos de bacalao<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>_<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

**SIN FRUTOS SECOS Y HUEVO**

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * EN LA DIETA "SIN HUEVO" LAS PASTAS ESTARÁN EXENTAS DE HUEVO O TRAZAS DE HUEVO. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Limanda al horno o a la plancha<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN PESCADO Y MARISCO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta<br>Cocido completo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales carbonara<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas con patatas y verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes<br>Estofado de pavo con verduras<br>Cous cous salteado<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Postre Casero y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Arroz con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

SIN CERDO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas<br>Albondigas de ternera en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 12<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>_<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 14<br>Alubias con verduras<br>Tortilla francesa casera<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 15<br>Espirales con salsa de tomate<br>Empanadillas de atún<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 18<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla española<br>Ens. César(lechuga,cebolla y tacos de pollo)<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 19<br>Crema de verduras (ECOLOGICO) con picatostes<br>Ragout de pavo al curry<br>Cous cous<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral | 20<br>Coditos en salsa de tomate<br>Calamares a la romana<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 21<br>Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate y cebolla<br>Postre casero y Pan blanco/Pan integral | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral |
| 25<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Buñuelos de bacalao<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 26<br>Sopa de ave con fideos<br>Estofado de ternera con menestra de verdura y patatas dado<br>_<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral | 28<br>Crema de calabacín con picatostes<br>Pollo horno/plancha<br>Patatas asadas<br>Postre Casero y Pan blanco/Pan integral | 29<br>Paella de verduras<br>Lenguadina al horno en salsa de naranja<br>Ens. de lechuga,tomate y maiz<br>Lácteo y Pan blanco/Pan integral |

serunion

ENERO 2021

# MENÚ

CELIACO Y HUEVO

COLEGIO STA ANA Y SAN RAFAEL

COLEGIOS MARIANISTAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | * EN LA DIETA "SIN HUEVO" LAS PASTAS ESTARÁN EXENTAS DE HUEVO O TRAZAS DE HUEVO. | (caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de los productos estará en constante revisión) | | 1<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 4<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 5<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 6<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 7<br>VACACIONES DE NAVIDAD | 8<br>VACACIONES DE NAVIDAD |
| 11<br>Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>Filete de ternera con salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 12<br>Sopa casera de cocido con pasta sin gluten<br>Garbanzos con patata y pollo<br>–<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao pil-pil<br>patatas panaderas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,tomate,aceituna y brotes de soja<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 15<br>Espirales sin gluten con salsa de tomate<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga,remolacha y manzana<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 18<br>Arroz hervido con zanahoria y calabacín<br>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, cebolla y pollo plancha<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 19<br>Crema de acelgas, puerro y zanahoria<br>Estofado de pavo con verduras<br>Pasta sin gluten en blanco salteada<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 20<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate<br>Calamares en salsa de tomate<br>Patatas al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 21<br>Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Ternera con salsa de zanahorias<br>Ens. de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 22<br>Arroz salteado con champiñones<br>Merluza al horno o a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 25<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Bacalao al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 26<br>Sopa casera de ave con fideos sin gluten<br>Estofado de ternera con zanahoria<br>–<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 27<br>Garbanzos con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 28<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo al horno o a la plancha<br>Patatas asadas con ajo y perejil<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten | 29<br>Arroz con verduras<br>Lenguadina al horno o a la plancha<br>Ens. de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de sabores y Pan sin gluten |