



























































































COLEGIO ALMANZOR.

COMEDOR- 2020-21 MENÚ INVIERNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>PRIMERO:</b>Arroz a la cubana</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Hamburguesa de pollo a la plancha </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado plancha/ensalada/Lacteo</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Macarrones con tomate con carne, queso, tomate</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Caella adobada Ensalada de lechuga zanahoria y aceitunas </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Albondigas en caldo/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Albóndigas de pollo y ternera en caldo </p> <p><b>SEGUNDO:</b> Tortilla de queso con picadillo de tomate </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado frito/ensalada/fruta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Estofado de patatas con verdura</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Merluza en salsa verde con espinacas salteadas </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Flamenquin/ensalada/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Cocido de verduras con patatas, ternera, pollo y pavo</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, tomate, atún) </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Revuelto de judías verdes/ truta/leche</p>
<p><b>PRIMERO:</b>Lentejas con verduras tomate, pimiento, ajo, patata, calabaza, berenjena) y chorizo</p> <p><b>SEGUNDO:</b>Merluza al horno ensalada de tomate y lechuga Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Lasana carne/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b> arroz con magro </p> <p><b>SEGUNDO:</b> Revuelto de espinacas Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sopa de picadillo/croquetas/fruta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Crema de verduras con patatas, zanahoria, puerro...</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Flamenquin de pollo frito con ensalada Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sandwich vegetal con pollo/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Potaje de garbanzos con verdura (zanahoria, acelgas, patata, pimiento, cebolla)</p> <p><b>SEGUNDO:</b>Bacalao frito con lechuga Pan blanco y yogur </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pizza/lacteo/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b> Sopa de verdura y fideos</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Magro de cerdo en salsa con patatas al horno Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado al horno/ensalada/fruta</p>
<p><b>PRIMERO:</b>Sopa de pescado con arroz</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Lomo adobado con ensalada de lechuga y soja </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Verdura/carne/ truta/leche </p>	<p><b>PRIMERO:</b>Potaje de habichuelas con verdura (zanahoria, acelgas, patata, pimiento, cebolla)</p> <p><b>SEGUNDO:</b> empanadilla de atún al horno con guisantes </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sandwich vegetal con pollo/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y pollo) con queso </p> <p><b>SEGUNDO:</b>Bacalao frito con mayonesa </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sopa de picadillo/croquetas/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Crema de verduras (patata calabacín, zanahoria)</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Pollo en salsa con patatas al horno</p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado/ensalada/lacteo</p>	<p><b>PRIMERO:</b> Estofado patatas con verduras (zanahoria, guisantes, pimiento, alcachofas, cebolla)</p> <p><b>SEGUNDO:</b>caella en adobo ensalada de lechuga y soja </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sandwich vegetal con pollo/truta</p>
<p><b>PRIMERO:</b>Cazuela de fideos con verdura y atún </p> <p><b>SEGUNDO:</b>Croquetas de jamón con ensalada de tomate y lechuga Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Lasana carne/truta </p>	<p><b>PRIMERO:</b>Cocido de verduras con ternera, pollo y pavo </p> <p><b>SEGUNDO:</b> Revuelto de calabacín </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Revuelto de judías verdes/ truta/leche</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Crema de verduras (patata calabacín, zanahoria)</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Albóndigas de cerdo/pollo en salsa con cuscus </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado/ensalada/lacteo</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Sopa de picadillo con arroz</p> <p><b>SEGUNDO:</b> Pinchitos de Pollo patatas al horno </p> <p>Pan integral y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Verdura/carne/ truta/leche </p>	<p><b>PRIMERO:</b>Lentejas con verdura tomate, pimiento, ajo, patata, calabaza, berenjena) y chorizo </p> <p><b>SEGUNDO:</b>Merluza al horno ensalada de tomate y lechuga Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Lasana carne/truta</p>
<p><b>PRIMERO:</b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y pollo) con queso</p> <p><b>SEGUNDO:</b>Tortilla de espinacas </p> <p>Pan blanco y yogur </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pizza/lacteo/truta </p>	<p><b>PRIMERO:</b> Estofado patatas con atún </p> <p><b>SEGUNDO:</b> Halibu plancha con salsa verde </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Crema de verduras/ York/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Sopa de verduras con arroz</p> <p><b>SEGUNDO:</b>Pollo en salsa con patatas al horno </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Flamenquin/ensalada/truta</p>	<p><b>PRIMERO:</b>Potaje de lentejas con verdura (zanahoria, acelgas, patata, pimiento, cebolla)</p> <p><b>SEGUNDO:</b>Bacalao frito con lechuga, maiz y soja </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Sopa de picadillo/croquetas/truta </p>	<p><b>PRIMERO:</b>Cazuela de fideos con calamares y verdura </p> <p><b>SEGUNDO:</b> Croquetas de jamón con mayonesa </p> <p>Pan blanco y fruta </p> <p><b>PROPUESTA DE CENA:</b> Pescado plancha/ensalada/Lacteo</p>

La fruta será: plátano, pera, manzana, naranja o mandarina  
 Se ofrecerá según grado de madurez  
 Existe un menú alternativo para dietas especiales  
 Se sirve agua diariamente