

































































COLEGIO ALMANZOR.

COMEDOR-2021-22 MENÚ INVIERNO

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