

No huevo/ No frutos secos

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5	6	7	8 Ensalada mixta Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan	9 Pasta (sin huevo) con tomate Merluza empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	VE: 2974/712 GT: 28 GS: 8 HC: 83 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2
12 Crema parmentier Ventresca de merluza a la griega Fruta de temporada y pan	13 Salmorejo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado apto y pan integral	14 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	15 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas sin alergenios con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan	16 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 2977/712 GT: 26 GS: 6 HC: 90 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 3
19 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Fruta de temporada y pan	20 Patatas estofadas con carne Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado apto y pan integral	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan	22 Paella de verduras Lomo a la plancha Yogur y pan	23 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 2679/641 GT: 16 GS: 3 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
26 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan	27 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Filete de merluza al horno Helado apto y pan integral	28 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan	29 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al limón con patatas asadas Yogur y pan	30 Pasta (sin huevo) con boloñesa de atún Hamburguesa al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2906/695 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2