

COLEGIO SAN JOSÉ (VÉLEZ-MÁLAGA)

MENÚ MENSUAL

PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
LUNES	LUNES	LUNES	LUNES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa casera de fideos con verduras (apio, zanahoria, puerros) (1,9) ▪ Huevo frito o tortilla francesa con patatas fritas (3) ▪ Pan integral (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patatas guisadas con carne de cerdo ▪ San Jacobo con tomate a rodajas (1, 3, 7) ▪ Pan integral (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garbanzos con arroz ▪ Salchichas cocidas de pavo con tomate frito ▪ Pan integral (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz a la cubana ▪ Jamón York a la plancha con patatas fritas ▪ Pan integral (1) ▪ Fruta del tiempo
MARTES	MARTES	MARTES	MARTES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de zanahoria (patata calabacín) ▪ Albóndigas a la cazadora de carne de cerdo (1, 3, 8) ▪ Pan blanco (1) ▪ Yogur(7) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa casera de fideos con verduras (apio, zanahoria, puerros) (1,9) ▪ Filete Ruso de carne de cerdo con lechuga (1,3) ▪ Pan blanco (1) ▪ Yogur (7) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de calabacín y puerros ▪ Estofado de carne con patatas ▪ Pan blanco (1) ▪ Yogur(7) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa casera de fideos con verduras (apio, zanahoria, puerros) (1,9) ▪ Filete de pechuga de pollo con patatas fritas (1,3) ▪ Pan blanco (1) ▪ Yogur (7)
MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz a la marinera con rosada (4) ▪ Boquerones con ensalada (1, 4) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis (1) ▪ Calamares fritos con lechuga y tomate (1, 14) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas con verdura (zanahoria , patatas) ▪ Boquerones fritos con rodajas de tomate(1, 4) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verduras naturales ▪ Tortilla de patatas con ensalada (3) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo
JUEVES	JUEVES	JUEVES	JUEVES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garbanzos con arroz ▪ Salchichas cocidas de pavo con tomate frito ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas con verdura (zanahoria ,patatas) ▪ Croquetas caseras de pollo con ensalada(1, 3, 7) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cazuela de fideos con rosada (1, 4) ▪ Huevo frito o tortilla francesa con patatas fritas (3) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis (1) ▪ Lomo a la plancha con ensalada ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo
VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrones (1) ▪ Filete de merluza con ensalada (1, 4) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz a la cubana ▪ Filete de merluza con ensalada (1, 4) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espirales tricolor(1) ▪ Filete de merluza con ensalada (1, 4) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potaje de garbanzos con arroz ▪ Calamares fritos con lechuga y tomate (1, 14) ▪ Pan blanco (1) ▪ Fruta del tiempo

Relación de alérgenos:

1 CEREALES	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVO	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LECHE
8 FRUTOS CON CÁSCARA	9 APIO	10 MOSTAZA	11 GRANOS DE SÉSAMO	12 DIÓXIDO DE AZUFRE	13 ALTRAMUCES	14 MOLUSCOS

..... LAS ENSALADAS SON ALIÑADAS CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL.
LA FRUTA LA PROPIA DEL TIEMPO: MELÓN, SANDÍA, NARANJA, MANZANA, PLÁTANOS, FRESAS, PERA...