

Colegio Sagrado Corazón

SIN LECHE Y SIN MARISCO

ENERO 2019

SIN LECHE Y SIN MARISCO					ENERO 2019				
		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
		Sopa de arroz Albóndigas de pollo en salsa Menestra Pan Lácteo de soja		Lentejas con verduras Lenguado en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Lácteo de soja		Macarrones napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca		Arroz con pollo Merluza a la marinera Tomate aliñado Pan Fruta fresca	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Patatas con verduras Merluza en salsa alicantina Ensalada de tomate Pan Fruta fresca		Puchero de garbanzos Salchichas de pollo al vino Patatas dados Pan Fruta fresca		Arroz con tomate Bacalao ajoarriero Ensalada de maíz Pan Lácteo de soja		Macarrones al pesto Pollo asado Judías verdes Pan Lácteo de soja		Alubias con verduras Tortilla de atún Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Patatas panaderas Pan Fruta fresca		Crema de zanahoria Pizza sin lactosa Tomate aliñado Pan Lácteo de soja		Espaguetis napolitana Carne de cerdo mechada en salsa Ensalada de zanahoria Pan Lácteo de soja		Lentejas con verduras Tortilla de patata Menestra Pan Fruta fresca		Arroz con verduras Caella en adobo Ensalada de maíz Pan Fruta fresca	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31			
Crema de calabacín Lomo a la castellana (sin bacon) Arroz salteado Pan Fruta fresca		Sopa de estrellas Lenguado a la marinera Judías verdes Pan Fruta fresca		Berza con verduras Revuelto de patatas Zanahorias salteadas Pan Lácteo de soja		Arroz con verduras Lagrimitas de pollo en salsa Ensalada de tomate Pan Lácteo de soja			

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221