

MENÚ FEBRERO, MARZO, ABRIL 2019

colegio reggio
explora

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Lasaña de carne y verduras Tortilla francesa y ensalada Fruta	Crema de calabacín, brócoli y puerro Hamburguesa completa Fruta	Arroz tres delicias Baritas de pescado y rodajas de tomate al horno Yogurt	Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y calabacín Jamoncitos de pollo en su jugo Fruta	Lentejas con quinoa Salchichas frescas de pavo, con tomate Fruta
SEMANA 2	Arroz a la cubana Tortilla francesa con jamón Fruta	Crema de brócoli Musaka, con calabacín, cebolla, ternera, gratinado con puré de patatas y queso Fruta	Judías pintas con arroz Merluza en salsa verde Yogurt	Crema de brócoli y patata Muslos de pollo con salsa de cebolla y zanahoria Fruta	Ensalada de cuscus Pizza de jamón y queso Fruta
SEMANA 3	Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún, cebolla, tomate y ensalada Fruta	Judías verdes y patata Guiso de ternera con verduras Fruta	Macarrones con salsa de tomate Baritas de pescado caseras con ensalada Yogurt	Ensalada tomate, atún y maíz Redondo de pavo en salsa Fruta	Paella de verduras Lomo adobado con puré de patata Fruta
SEMANA 4	Ensalada de garbanzos Tortilla de queso rodajas de tomate al horno Fruta	Espaguetis a la boloñesa Verduras salteadas Fruta	Ensalada César Merluza con salsa de tomate y patatas Yogurt	Cocido completo Fruta	Arroz con tomate San Jacobo con verduras y quinoa Fruta
SEMANA 5	Macarrones con chorizo gratinados Tortilla de calabacín y patata Fruta	Crema de calabaza y puerro Pollo al horno con gajos de patata y calabacín Fruta	Judías pintas Filete de pescadilla empanado Yogurt	Arroz con guisantes, zanahoria, tomate Salchichas de pavo de carnicería Fruta	Sopa de cocido Albóndigas de pollo en salsa Fruta
SEMANA 6	Tallarines con tomate Revuelto de champiñón y queso Fruta	Sopa de cocido Guiso de ternera Fruta	Patatas a la riojana Salmón al horno en salsa Yogurt	Lentejas estofadas con verduritas Muslos de pollo en jugo de naranja al horno Fruta	Puré de calabaza Pavo salteado con Manzana asada Fruta

NOTAS:

- Todas nuestras salsas llevan las verduras trituradas.
- Todas las legumbres son en guiso con verduras y chorizo. Las albóndigas son caseras y la fruta de temporada.