

COLEGIO REGINA MUNDI

Sept 23 colegio regina mundi BAJA EN GRASA



LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Paella 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de zanahoria 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Espirales a la boloñesa 	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas 	Merluza a la plancha con champiñón salteado 	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural 	Fruta fresca
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Patatas guisadas con verduras 
Rape al horno con picada de ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con tomate 	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural 	Fruta fresca
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con merluza 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 	Crema de calabaza 	Sopa de fideos y garbanzos 
Arroz con verduras 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural 	Fruta fresca
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.