JARDANAY
COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

Menú SIN LEGUMBRES + PESCADO

** Si toma Atún en conserva*

IHS Jesuitinas Hijas de Jesús

SEGUNDO TRIMESTRE

Colegio Jesuitinas _ MARTINA ÁLVAREZ GESTAL

Curso 2022 - 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
8 y 9 ene. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	Arroz integral con tomate y champiñones Filete a la plancha con ensalada (tomate y cebolla) Fruta. Pan	Sopa de letras Pollo asado en su jugo con brécol al horno Fruta. Yogur. Pan integral	Repollo con ajada Pizza artesana de tomate, atún, mozzarella y champiñones Fruta. Pan	Crema de calabacín Raxo de cerdo con patatas y pimientos al horno Fruta. Pan	Brécol con ajada Tortilla española con ensalada (lechuga, cebolla y maíz) Fruta. Pan integral
Sem.2					
12 - 16 ene. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	Coliflor con huevo y ajada Lomo de cerdo a la naranja con patatas al horno Fruta. Pan	Repollo con ajada Arroz con pollo salteado en su jugo Fruta. Pan integral	Fideuá con salsa de tomate Croquetas y filete a la plancha con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) Fruta. Pan	Sopa de estrellitas Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga, maiz y zanahoria) Fruta. Yogur. Pan	Crema de calabaza Macarrones integrales con atún y salsa de tomate Fruta. Pan integral
Sem.3					
19 - 23 ene. 19 y 20 feb. 16 - 18 mar.	Brécol con ajada Tortilla española con ensalada (tomate, queso y albahaca) Fruta. Pan	Coliflor con salsa de tomate Hamburguesa de pollo con espirales al horno Fruta. Pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Filete a la plancha con ensalada (lechuga y tomate) Fruta. Pan	Crema de verduras (sin judías) Ternera guisada con patata y verduritas Fruta. Yogur. Pan	Repollo con ajada Filete a la plancha con patatas fritas Fruta. Pan integral
Sem.4					
26 - 30 ene. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, zanahoria, huevo y maíz) Raxo de pollo con patatas y pimientos al horno Fruta. Pan	Sopa jardinera con fideos Albóndigas caseras al horno con arroz integral Fruta. Pan integral	Crema de zanahoria Lasaña clásica de atún Fruta. Pan	Arroz con tomate y verduritas Filete a la plancha con ensalada (lechuga y cebolla) Fruta. Pan	Brécol a la gallega Espiarles a la boloñesa Fruta. Yogur. Pan integral

NOTAS: