

MENÚS ALTERNATIVOS

SEPTIEMBRE 2022



— COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE —
Virgen de Navalazarza



alirsa
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL REUNIDA



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS SEPTIEMBRE 2022

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES									
MARTES									
MIÉRCOLES	7	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE, GRATINADOS CON QUESO 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE PAN integral	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE DESNATADA PAN integral	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE PAN integral	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE, GRATINADOS CON QUESO 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE PAN integral	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE DE SOJA PAN integral	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE, GRATINADOS CON QUESO 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES REHOGADOS 2º: CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO P: MANZANA	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE, GRATINADOS CON QUESO 2º: FIAMBRE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DEL LECHUGA, TOMATE, ZANZHORIAY MAIZ P: SANDIA Y VASO DE LECHE PAN integral
JUEVES	8	1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS 2º: FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS 2º: FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón	1º: ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO p: pera	1º: ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES 2º: FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TROMATE p: melón
VIERNES	9	1º: PATATAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: TORTILLA DE QUESO CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR DESNATADO	1º: PATATAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR	1º: PATATAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: TORTILLA DE QUESO CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR	1º: PATATAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR DE SOJA	1º: PATATAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: TORTILLA DE QUESO CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA P: YOGUR DESNATADO	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA DE QUESO CON ENSALADAS DE RODAJAS DE TOMATE P: YOGUR



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS SEPTIEMBRE 2022

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	19								
MARTES	20	1º: BROCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º: PESCADO VARIADO FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: BROCOLI REHOGADO 2º: MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: BROCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º: MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: BROCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º: SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: BROCOLI REHOGADO 2º: MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: BROCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º: MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA	1º: ARROZ BLANCO REHOGADO 2º: MERLUZA AL HORNO CON P: MANZANA	1º: BROCOLI REHOGADO 2º: PESCADO VARIADO FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P: NECTARINA
MIÉRCOLES	21	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA 2º: YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO	1º: PURE DE CALABACÍN 2º: TORTILLA FRANCESA P: PLÁTANO	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: PLÁTANO pan DE CEREALES
JUEVES	22	1º: CODOS DE PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA SIN GLUTEN CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA SIN GLUTEN CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA REHOGADOS 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO P: MANZANA	1º: CODOS DE PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 2º: RAGOUT DE PAVO ASADO Y MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS P: MANZANA
VIERNES	23	1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE YORK 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE YORK 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE DE SOJA PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA p: PERA	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: ATÚN EN TACOS GUIADO ENCEBOLLADO CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) p: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS SEPTIEMBRE 2022

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	26	1º: ESPAGUETIS CON NATA Y BACON (CARBONARA) 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS REHOGADOS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS SIN HUEVO CON NATA Y BACON (CARBONARA) 2º: FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS CON NATA Y BACON (CARBONARA) 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS REHOGADOS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON NATA Y BACON (CARBONARA) 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA	1º: ESPAGUETIS REHOGADOS 2º: TORTILLA FRANCESA p: PERA	1º: ESPAGUETIS CON NATA Y PAVO (CARBONARA) 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE p: PERA
MARTES	27	1º: GUI SANTES CON JAMÓN SERRANO 2º: CANELONES DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche pan de cereales	1º: GUI SANTES REHOGADOS 2º: HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche desnatada pan de cereales	1º: GUI SANTES CON JAMÓN SERRANO 2º: HAMBURGUESA SIN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche pan de cereales	1º: GUI SANTES CON JAMÓN SERRANO 2º: HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche pan de cereales	1º: GUI SANTES REHOGADOS 2º: HAMBURGUESA SIN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche de soja pan de cereales	1º: GUI SANTES CON JAMÓN SERRANO 2º: HAMBURGUESA SIN GLUTEN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche	1º: PURE DE VERDURAS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA P: MANZANA	1º: GUI SANTES REHOGADOS 2º: CANELONES DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS P: MANZANA y vaso de leche pan de cereales
MIÉRCOLES	28	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE DE SOJA	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ BLANCO REHOGADO 2º: MERLUZA A LA PLANCHA P: PLÁTANO	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE POLLO 2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALA MARINERA CON ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE
JUEVES	29	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS Y CHORIZO 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR DESNATADO	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS Y CHORIZO 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS Y CHORIZO 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS Y CHORIZO 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PATATA ASADA p: YOGUR DE SOJA	1º: SOPA DE LETRAS 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR	1º: SOPA DE LETRAS 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PATATA ASADA p: YOGUR DESNATADO	1º: LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS 2º: REDONDO DE PAVO ASADO CON SALSAS DE VERDURA Y PURÉ DE PATATAS p: YOGUR
VIERNES	30	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO	1º: PURE DE ZANAHORIA 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA p: PLÁTANO	1º: JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS EN DADOS p: PLÁTANO