

MENÚS ALTERNATIVOS

OCTUBRE 2022



— COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE —
Virgen de Navalazarza



alirsa
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL REUNIDA



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

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	3	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA	1º: MACARRONES REHOGADOS 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO P: MANZANA	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: MANZANA
MARTES	4	1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES	1º: BRÓCOLI REHOGADO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES	1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES	1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE 2º: CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES	1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES	1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO	1º: PURE DE PATATA Y SALSA DE TOMATE 2º: CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA P: PLÁTANO	1º: BRÓCOLI REHOGADO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS P: PLÁTANO PAN DE CEREALES
MIÉRCOLES	5	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º: PURE DE ZANAHORIA 2º: TORTILLA FRANCESA CON P: PERA	1º: JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA
JUEVES	6	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FALAFEL (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FALAFEL SIN HUEVO (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FALAFEL (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FALAFEL (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE DE SOJA PAN INTEGRAL	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO) 2º: FALAFEL (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA P: MANZANA	1º: PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: FALAFEL (CROQUETA DE GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO P: MELOCOTÓN Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL
VIERNES	7	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR DESNATADO	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR DE SOJA	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR	1º: ARROZ BLANCO REHOGADO 2º: POLLO ASADO P: YOGUR DESNATADO	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA P: YOGUR



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚ ALTERNATIVOS OCTUBRE 2022

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	10	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS ASADAS P: NARANJA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA	1º: PURÉ DE JUDIAS VERDES 2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATA ASADA P: PERA	1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS 2º: FIAMBRE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: NARANJA
MARTES	11	1º: ESPIRALES DE PASTA GRATINADAS CON QUESO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE NATURAL 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: ESPIRALES DE PASTA SIN GLUTEN GRATINADAS CON QUESO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: ESPIRALES DE PASTA GRATINADAS CON QUESO 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE NATURAL 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: ESPIRALES DE PASTA SIN GLUTEN GRATINADAS CON QUESO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: ESPIRALES DE PASTA REHOGADAS 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA P: MANZANA	1º: ESPIRALES DE PASTA GRATINADAS CON QUESO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUIADAS) P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES
MIÉRCOLES	12								
JUEVES	13	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS 2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA	1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCO 2º: CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA P: MANZANA	1º: PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS 2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANDARINA PAN INTEGRAL
VIERNES	14	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) P: YOGUR	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) SIN CERDO P: YOGUR DESNATADO	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) P: YOGUR	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) P: YOGUR	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) P: YOGUR DE SOJA	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) P: YOGUR	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA P: YOGUR DESNATADO	1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º: COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE Y VERDURA) SIN CERDO P: YOGUR



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

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	17	1º: LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA Y CHORIZO 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA Y CHORIZO 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: PURE DE CALABACIN 2º: CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA Y CHORIZO 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: PURE DE CALABACIN 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA	1º: PURE DE CALABACIN 2º: BACALAO A LA PLANCHA P: MANZANA	1º: LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA 2º: BACALAO AJOARRIERO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO P: NARANJA
MARTES	18	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO) 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO) 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO) 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO) 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE DE SOJA PAN DE CEREALES	1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO) 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA P: PLÁTANO	1º: PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA 2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE PAN DE CEREALES
MIÉRCOLES	19	1º: MACARRONES CON QUESO Y SALSA DE TOMATE 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON QUESO Y SALSA DE TOMATE 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES CON QUESO Y SALSA DE TOMATE 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE DE SOJA	1º: MACARRONES SIN GLUTEN CON QUESO Y SALSA DE TOMATE 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: MACARRONES REHOGADOS 2º: TORTILLA FRANCESA P: MANZANA	1º: MACARRONES CON QUESO Y SALSA DE TOMATE 2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: MANZANA Y VASO DE LECHE
JUEVES	20	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN ADOBADO Y FRITO (VINAGRE Y PIMENTÓN) CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN ADOBADO Y FRITO (VINAGRE Y PIMENTÓN) CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS P: PERA	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: CAZÓN ADOBADO Y FRITO (VINAGRE Y PIMENTÓN) CON PATATAS ASADAS P: MANDARINA PAN INTEGRAL
VIERNES	21	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º: HAMBURGUESA DE POLLO GUIADA CON PATATAS ASADAS P: YOGUR DESNATADO Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS SIN HUEVO DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE DE SOJA	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE	1º: ARROZ BLANCO REHOGADO 2º: HAMBURGUESA DE POLLO GUIADA P: MANZANA	1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 2º: ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE



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

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO
LUNES	2 4	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE DE SOJA	1º: SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO P: MANZANA	1º: SOPA DE FIDEOS 2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MANZANA Y VASO DE LECHE
MARTES	2 5	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 2º: FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA	1º: PURE DE ZANAHORIA 2º: FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA P: PERA	1º: JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIZCAÍNA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO P: PERA PAN DE CEREALES
MIÉRCOLES	2 6	1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE JAMÓN DE YORK 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PURE DE PATATA 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE JAMÓN DE YORK 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE JAMÓN DE YORK 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PURE DE PATATA 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PURE DE PATATA 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN	1º: PURE DE PATATA 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO P: PLATANO	1º: PURE DE PATATA 2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ P: MELOCOTÓN
JUEVES	2 7	1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: ESPAGUETIS SIN GLUTEN SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE DE SOJA PAN INTEGRAL	1º: ESPAGUETIS SIN GLUTEN SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE	1º: ESPAGUETIS REHOGADOS 2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO P: MANZANA	1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO 2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS P: MANZANA Y VASO DE LECHE PAN INTEGRAL
VIERNES	2 8	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS A LA PANADERA P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y VASO DE LECHE	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS ASADAS P: YOGUR DESNATADO	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS A LA PANADERA P: YOGUR	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS A LA PANADERA P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y VASO DE LECHE	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS A LA PANADERA P: YOGUR DE SOJA	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS A LA PANADERA P: YOGUR	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: TORTILLA FRANCESA P: YOGUR DESNATADO	1º: PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS A LA PANADERA P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y VASO DE LECHE