

MENÚS ALTERNATIVOS

DICIEMBRE 2023



— COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE —
Virgen de Navalazarza



alirsa
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL REUNIDA



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS DICIEMBRE 2023

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO	HUEVO, PESCADO, GUISANTE, LENTEJA, GARBANZO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO
LUNES										
MARTES										
MIÉRCOLES										
JUEVES										
VIERNES	1	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR DESNATADO	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR DE SOJA	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DETOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y SALSA DETOMATE G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR	1º ARROZ GUISADO MILANESA CON CALAMARES 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G ENSALADA DE ESCAROLA P: YOGUR



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS DICIEMBRE 2023

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO	HUEVO, PESCADO, GUISANTE, LENTEJA, GARBANZO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO
LUNES	1 1	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º HAMBURGUESA AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE DE SOJA PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS SIN GLUTEN DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN SIN GLUTEN	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA P: PERA	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES	1º PURÉ DE CALABACÍN 2º ALBONDIGAS SIN HUEVO DE POLLO GUISADAS G: ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE P: PERA Y LECHE PAN DE CEREALES
MARTES	1 2	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate Y ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate NATURAL ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate Y ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate Y ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º ARROZ BLANCO REHOGADO 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate Y ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º ARROZ BLANCO REHOGADO 2º FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE Tomate Y ZANAHORIA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE P: NARANJA
MIÉRCOLES	1 3	1º FIDEUÁ CON VERDURAY CARNE 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ CON VERDURAY CARNE 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE NATURAL G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ SIN HUEVO CON VERDURAY CARNE 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ CON VERDURAY CARNE 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ CON VERDURAY CARNE 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE G: PISTO P: MANZANA Y LECHE DE SOJA	1º FIDEUÁ SIN GLUTEN CON VERDURAY CARNE 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ DE VEGETALES 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA P: MANZANA	1º FIDEUÁ DE VEGETALES 2º ATÚN EN TACOS CON SALSA DE TOMATE G: PISTO P: MANZANA Y LECHE	1º FIDEUÁ SIN HUEVO CON VERDURAY CARNE 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: PISTO P: MANZANA Y LECHE
JUEVES	1 4	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º COCIDO COMPLETO(GARBANZOS ,CARNE Y VERDURA) P GELATINA	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 GELATINA	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º COCIDO COMPLETO(GARBANZOS ,CARNE Y VERDURA) P GELATINA	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º COCIDO COMPLETO(GARBANZOS ,CARNE Y VERDURA) P GELATINA	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 2º COCIDO COMPLETO(GARBANZOS ,CARNE Y VERDURA) P GELATINA	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 GELATINA	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN 2º COCIDO COMPLETO(GARBANZOS ,CARNE Y VERDURA) P GELATINA
VIERNES	1 5	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º TORTILLA FRANCESA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE QUINOA P: MANZANA



C.P.B. VIRGEN DE NAVALAZARZA - MENÚS ALTERNATIVOS DICIEMBRE 2023

		MENÚ BASAL	DIETAS HIPOCALÓRICAS	ALERGIA AL HUEVO	ALERGIA AL PESCADO	ALERGIA LECHE / INTOL. LACTOSA	CELIACOS (SIN GLUTEN)	DIETAS ASTRINGENTES	NO CERDO	HUEVO, PESCADO, GUISANTE, LENTEJA, GARBANZO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO
LUNES	18	1º MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 2º CINTA DE LOMO ADOBADA AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES REHOGADOS 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO P: PLÁTANO	1º MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO	1º MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE 2º LOMOS DE BACALAO AL HORNO G: ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ P: PLÁTANO
MARTES	19	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO VILLEROY G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN SIN GLUTEN	1º PURE DE VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES	1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA G: PURE DE MANZANA P: PERA PAN DE CEREALES
MIÉRCOLES	20	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º RAGOUT DE CERDO P: MANZANA	1º PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL	1º PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA 2º RAGOUT DE CERDO G: ARROZ INTEGRAL P: PIÑA NATURAL
JUEVES	21	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º ARROZ BLANCO REHOGADO 2º TORTILLA FRANCESA P: PERA	1º PURÉ DE GARBANZOS 2º HUEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN	1º ARROZ BLANCO REHOGADO 2º HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA P: MELOCOTÓN
VIERNES	22	1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y LECHE	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y LECHE	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: YOGUR	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y LECHE	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA SIN LECHE G: PATATAS FRITAS P: YOGUR DE SOJA	1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA SIN GLUTEN G: PATATAS FRITAS P: YOGUR	1º PURE DE VERDURA 2º CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA P: YOGUR DESNATADO	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y LECHE	1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN 2º HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA G: PATATAS FRITAS P: YOGUR