

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN LACTOSA

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

5

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

LENTEJAS CON ARROZ
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
FRUTA

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS CHIPS
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

21

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
POLLO AL HORNO CON MANZANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

FESTIVO

23

FESTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.