

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<b>Macarrones a la carbonara con nata</b> (sin bacón). <b>Tortilla de francesa</b> con pimientos verdes fritos. Fruta de temporada.	Judías pintas con arroz. Ensalada de lechuga, maíz, <b>huevo duro con salsa cesar casera</b> (sin anchoa). <b>Yogurt</b>	Guiso de patatas con verduras. <b>Tofú</b> horneado a las finas hierbas con salsa de pisto. Fruta de temporada.	Sopa juliana de verduras. Potaje de garbanzos, <b>huevo</b> y espinacas. Ensalada de lechuga. <b>Yogurt</b> batido con fruta de temporada.	Judías verdes con tomate. <b>Hamburguesa vegetal</b> a la plancha con <b>puré de patata</b> . Fruta de temporada.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas guisadas a la hortelana. Dados de <b>seitán</b> con juliana de verduras. Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja. <b>Yogur</b> .	<b>Crema de verduras.</b> <b>Huevos fritos</b> con patatas cocidas al horno. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada.	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada. <b>Tortilla francesa</b> de calabacín y <b>queso fundido</b> con puré de patata. Fruta de temporada.	Guiso de patatas y judías verdes con <b>tofu</b> . Arroz integral con verduras. Ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada.	<b>Macarrones 4 quesos.</b> Ensalada lechuga, tomate y <b>huevo</b> . Fruta de temporada.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>Sopa minestrone. Huevos rellenos</b> de hummus de garbanzos con aceitunas negras en cama de lechuga y maíz. Fruta de temporada.	<b>Crema de calabaza.</b> <b>Salchicha vegetal</b> a la plancha y patatas cocidas. Fruta de temporada.	Guiso de habichuelas con verduras, zanahoria y arroz integral. Ensalada completa (lechuga, maíz, tomate y <b>huevo</b> ). <b>Yogur</b> .	Guiso de patatas con verduras de temporada. <b>Tortilla francesa con ensalada César</b> sin pollo ni anchoa. Fruta de temporada.	Brocheta de <b>seitán</b> con arroz integral y verduras. Ensalada de lechuga, maíz, tomate y <b>brotes de soja</b> .
LUNES 31	<b>OS DESEAMOS UN BUEN AÑO 2022 REPLETO DE SALUD. VOLVEMOS CON MUCHAS GANAS Y CON LA NECESIDAD DE CUIDARNOS LO MÁXIMO ENTRE TODA LA COMUNIDAD ÁGORA, TENIENDO EL MAYOR CUIDADO Y RESPETANDO EL PROTOCOLO COVID ENTRE TODOS</b>			
<b>Lacitos Carbonara</b> (sin bacón). Pisto hortelano de verduras con mimosas de <b>huevo</b> . Ensalada de lechuga. Fruta de temporada.				

½ **Mañanas** todos los días. El menú viene acompañado de **pan** (miércoles **integral**) y agua.

\*En negrita los alimentos que pueden contener o contienen alguno de los 14 alérgenos para más información no dudéis en visitar la [web del Colegio](#).