

MENU CASERO NOVIEMBRE 2020

COLEGIO ÁGORA

SEMANA 2

LUNES

02/11/2020

NO LECTIVO

MARTES

03/11/2020

Españuetis alla norma

Jurel al horno

Ensalada lechuga Batavia, zanahoria y maíz

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: San Jacobos. Vegetarianos: Empanada vegetal

MIÉRCOLES

04/11/2020

Ensalada lechuga. tomate v maíz

Arroz con pollo y verduras al curry

Yogur
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; No aplica Pescado; No aplica. Vegetarianos: Rollito primavera

JUEVES

05/11/2020

Crema de verduras

Filete ruso con tomate

Patatas fritas

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; No aplica Pescado; No aplica. Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

VIERNES

06/11/2020

Patatas euisadas con costillas

Abadeijo con salsa de tomate v pisto

Ensalada de tomate, pepino y aceitunas veri

Yogur
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos; Empanada vegetal

SEMANA 3

09/11/2020

NO LECTIVO

10/11/2020

Brócoli con patatas

Lomo de cerdo empanado

Trio de lechugas, tomate y maiz

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sustitución por cinta de lomo. Lácteos. Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Tortilla francesa sin pavo

11/11/2020

Espirales a la carbonara

Lengüadina en adobo

Ensalada de tomate, queso fresco y cebolla

Fruta de temporada
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos; Empanada vegetal

11/11/2020

Ensalada de lechuga, tomate y maiz

Arroz a la cubana con huevo frito y salchich:

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Filete pollo. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Lazos sin carne

11/11/2020

Lenteias a la hortelana

Pollo en pepitoria

Pimientos verdes asados con ceboli: 🌟

Fruta de temporada
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Lazos sin queso Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Cocido vegetariano

SEMANA 4

16/11/2020

Lentejas con chorizo a la riojana

Tortilla de jamón york y champiñón

Ensalada de lechuga, tomate y soja

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Filete de pollo Lácteos. Sin queso Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos; No aplica

17/11/2020

Coditos en salsa italiana

Merluza en salsa verde

Ensalada duo de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica Lácteos. No aplica Celiacos; Pan y harna sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

18/11/2020

Salteado de arroz con zanahoria y calabacín

Ternera estofada a la jardinera

Ensalada de tomate, maiz y aceitunas

Fruta de temporada
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Fruta por natillas Lácteos. Fruta por Natillas Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Patatas viudas Vegetarianos: Patatas viudas y rollito primavera

19/11/2020

Guisantes salteados con jamón

Jurel al horno

con patatas

Yogur
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Fruta Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Filete de pollo Vegetarianos: Rollito primavera y guisantes sin jamón

20/11/2020

Crema de puerros

Escalope de pollo

Arroz salteado

Macedonia de frutas
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Crema sin queso Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos; Empanada vegetal

SEMANA 5

23/11/2020

Crema de verduras

Tortilla francesa de pavo

Ensalada de lombarda, manzana v cebolla

Yogur
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sustitución por cinta de lomo. Lácteos. Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Tortilla francesa sin pavo

24/11/2020

Ensalada de tomate, pepino v aceitunas n

Fabada Asturiana

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Fabada vegetal

25/11/2020

Paella de verduras

Abadeijo con salsa de tomate v pisto

Trio de lechugas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Empanada vegetal

26/11/2020

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Cocido vegetariano

27/11/2020

Ensalada Ágora
Atún, tomate v maíz

Lazos a la boloñesa con queso rallado

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Lazos sin queso Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Lazos sin carne

SEMANA 6

30/11/2020

Lentejas a la hortelana

Tortilla de queso

Calabacín salteado a las finas hierbas

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sin queso Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos; No aplica