

# COLEGIO LA LUNA

## MENÚ DE INVIERNO CURSO 2022/2023 – Meses de Noviembre a Marzo Alumnos II ciclo E. Infantil y E. Primaria

Menú elaborado con pautas de dieta mediterránea, con el mínimo contenido permitido en fritos e inclusión de verduras y legumbres de forma habitual, condimentado con aceite de oliva y sal yodada. Los pescados y carnes tanto a la plancha como al horno van acompañados de salsas con elaboración casera. Se reducirán las salsas que son procesadas.

<b>1</b> Espirales con atún Nuggets de pollo Fruta	<b>6</b> Puchero lunero Finger de mero Fruta	<b>11</b> Crema de calabaza Lagrimitas de pollo Fruta	<b>16</b> Puchero lunero Croquetas de jamón Fruta	<b>21</b> Crema de verduras Bocaditos de rosada Fruta
<b>2</b> Potaje de garbanzos Tortilla de patatas Helado	<b>7</b> Crema de zanahorias con picatostes Alitas de pollo marinadas Helado	<b>12</b> Sopa de fideos Mero al horno Helado	<b>17</b> Carrillada en salsa Patatas fritas y gazpacho Helado	<b>22</b> Sopa de picadillo Filetes de pollo empanado con ensalada Helado
<b>3</b> Crema de calabacín Lomo adobado Fruta	<b>8</b> Macarrones boloñesa Merluza en salsa con ensalada Fruta	<b>13</b> Lentejas estofadas Tortilla de patatas Fruta	<b>18</b> Alubias estofadas Hamburguesa Fruta	<b>23</b> Pasta tiburón a la carbonara Merluza en salsa Fruta
<b>4</b> Sopa de fideos Salchichas Fruta	<b>9</b> Arroz con carne Croquetas de cocido Fruta	<b>14</b> Arroz a la cubana Salchichas Fruta	<b>19</b> Arroz marinero Dados de pavo y ensalada Fruta	<b>24</b> Carne en salsa Patatas al horno y gazpacho Fruta
<b>5</b> Patatas con carne Mero en salsa con gazpacho Yogurt	<b>10</b> Churrasco de pollo Patatas al horno Yogurt	<b>15</b> Revuelto de patatas con calabacín y york Merluza rebozada Yogurt	<b>20</b> Patatas guisadas Pescaito frito Yogurt	<b>25</b> Lentejas con verduras Lomo al horno Yogurt

\* El lunes 31 de octubre se iniciará con el menú nº 1, y así correlativamente hasta el 31 de Marzo.

\* Todos los menús van acompañados de pan y agua.

\*\* Si hubiera alguna variación de los menús diarios se comunicaría en el tablón informativo de la entrada y/o por email a las familias.

LOS MENÚS NO SE CAMBIARÁN EXCEPTO POR ALGUNA INTOLERANCIA/ALERGIA DEL ALUMNO/A (COMUNICAR POR ESCRITO EN SECRETARÍA).

# COLEGIO LA LUNA

## MENÚ DE VERANO CURSO 2022/2023 – Meses de Septiembre, Octubre, Abril, Mayo y Junio Alumnos II ciclo E. Infantil y E. Primaria

Menú elaborado con pautas de dieta mediterránea, con el mínimo contenido permitido en fritos e inclusión de verduras y legumbres de forma habitual, condimentado con aceite de oliva y sal yodada. Los pescados y carnes tanto a la plancha como al horno van acompañados de salsas con elaboración casera. Se reducirán las salsas que son procesadas.

<b>1</b> Macarrones con atún Lagrimitas de pollo Fruta	<b>6</b> Lentejas con verduras Salchichas Fruta	<b>11</b> Espaguetis boloñesa Escalope de merluza Fruta	<b>16</b> Arroz a la cubana Salchichas Fruta	<b>21</b> Arroz marinero Churrasco de pollo Fruta
<b>2</b> Patatas guisadas con carne Pescado al horno Helado	<b>7</b> Pollo en salsa Patatas al horno y gazpacho Helado	<b>12</b> Potaje de garbanzos Croquetas de jamón Helado	<b>17</b> Puchero lunero Palitos de merluza Helado	<b>22</b> Espaguetis carbonara Mero en salsa y gazpacho Helado
<b>3</b> Solomillo al whisky Patatas fritas y ensalada Fruta	<b>8</b> Macarrones carbonara Bocaditos de rosada Fruta	<b>13</b> Crema de zanahoria Hamburguesa Fruta	<b>18</b> Carrillada en salsa Patatas fritas y ensalada Fruta	<b>23</b> Potaje de garbanzos con calabaza Lomo al horno Fruta
<b>4</b> Alubias con chorizo Varitas de merluza Fruta	<b>9</b> Ternera en salsa Arroz blanco y ensalada Fruta	<b>14</b> Arroz 3 delicias Merluza en salsa Fruta	<b>19</b> Lentejas con verduras Nuggets de pollo Fruta	<b>24</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas Fruta
<b>5</b> Crema de verduras Lomo adobado Yogurt	<b>10</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas Yogurt	<b>15</b> Pechuga de pollo en salsa con patatas Gazpacho Yogurt	<b>20</b> Revuelto de patatas con calabacín y jamón york Merluza al horno Yogurt	<b>25</b> Pollo en salsa Patatas al horno y ensalada Yogurt

\* El Lunes 12 de Septiembre se iniciará con el menú nº 1, y así correlativamente.

\* Todos los menús van acompañados de pan y agua. Los días de altas temperaturas, los menús 4, 12 y 23 pueden ser sustituidos por ensalada de legumbres.

\*\* Si hubiera alguna variación de los menús diarios se comunicaría en el tablón informativo de la entrada y/o por email a las familias.

LOS MENÚS NO SE CAMBIARÁN EXCEPTO POR ALGUNA INTOLERANCIA/ALERGIA DEL ALUMNO/A (COMUNICAR POR ESCRITO EN SECRETARÍA).