Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

JUNIO 2022 | COLEGIO EL AVE MARÍA – SIN HUEVO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	**2**	**3**
		Crema de calabaza y tomate	**Sopa de cocido (sin huevo)**	**Tallarines gratinados (sin huevo)**
		Ragout de pavo con cus-cús	**Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta**	**Merluza al horno con lechuga y tomate**
		Fruta de temporada	**Yogur de sabores**	**Fruta de temporada**
6	**7**	**8**	**9**	**10**
Arroz con salsa de tomate y orégano	**Fideuá con pollo (sin huevo)**	**Panaché de verdura con ajo y pavo (judías verde, brócóli, zanahoria)**	**Judías blancas con chorizo**	**Ensalada campera (sin huevo)**
Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	**Salmón al horno con patata rostie**	**Hamburguesa mixta con patatas fritas**	**Bacalao al horno con ensalada**	**Pollo al curry con arroz**
Fruta de temporada	**Natillas (sin huevo)**	**Fruta de temporada**	**Yogur de sabores**	**Fruta de temporada**
13	**14**	**15**	**16**	**17**
Paella mixta (pollo y calamares)	**Gazpacho**	**Judías verdes rehogadas con patatas**	**Ensalada de arroz, pavo, maíz y soja**	**Macarrones gratinados (sin huevo)**
Fogonero al horno con lechuga y maíz	**Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate**	**Albóndigas mixtas con patatas dado**	**Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada**	**Merluza al horno con ensalada**
Fruta de temporada	**Yogur de sabores**	**Fruta de temporada**	**Helado**	**Fruta de temporada**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Lentejas estofadas con verduras	**Ensalada de pasta (sin huevo)**	**Garbanzos guisados con verduras**	**MENÚ ESPECIAL**	**Crema de verduras**
Abadejo al horno con lechuga y maíz	**Pollo asado con lechuga y tomate**	**Cinta de lomo al horno con patatas rostie**	**FIN DE CURSO**	**Rabas de calamar con lechuga y zanahoria**
Yogur de sabores	**Fruta de temporada**	**Fruta de temporada**		**Fruta de temporada**