



# SIN HUEVO, LEGUMBRE, PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS

**Delicolect**  
Departamento de Nutrición

## ¿Qué comemos hoy?

### ENERO 2023 | COLEGIO EL AVE MARÍA

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con salsa de tomate y orégano	Verdura rehogada	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con queso (sin huevo)	Verdura rehogada
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Contra de pollo asada con patatas rostie horneadas	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de pavo a la plancha con patatas cocidas
Natillas (sin huevo) Pan	Fruta de temporada Pan	Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo	Crema de calabaza y tomate	Verdura rehogada	Coditos con tomate (sin huevo)
Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria	Strofonoff de magro de cerdo con patatas	Contramuslo de pollo a la plancha con arroz	Lomo a la plancha con tomate y pisto
Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan	Petit Suisse Pan	Fruta de temporada Pan
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de puerro y zanahoria con picatostes	Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua de pollo y verduras (sin huevo)
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Jamonicitos de pollo asados con lechuga y maíz	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y aceitunas
Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan	Natillas (sin huevo) Pan	Fruta de temporada Pan
LUNES 30	MARTES 31			
Verdura rehogada	Arroz con tomate			
Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria			
Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan			