



# SIN CERDO NI MARISCO

**Delicolect**  
Departamento de Nutrición

## ¿Qué comemos hoy?

### FEBRERO 2023 | COLEGIO EL AVE MARÍA

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Menestra de verduras con huevo cocido	Sopa de ave con fideos	Espirales con salsa de tomate y orégano
		Contramuslo de pollo a la plancha con patata rostie	Filete de pavo a la plancha con cus-cús	Abadejo al horno con lechuga y maíz
		Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Fideuá de pollo y verduras
Strogonoff de pavo con verduras y arroz blanco	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Salmón al horno con lechuga y maíz	Tortilla francesa con pisto	Merluza al horno con lechuga y zanahoria
Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan	Petit Suisse Pan	Fruta de temporada Pan
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con verduras	<b>JORNADA MEXICANA</b>	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Coditos con tomate
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	<i>Nachos con Salsa de Queso y Guacamole</i>	Filete de pavo a la plancha con lechuga y remolacha	Filete de ternera a la plancha a la plancha con patatas	Merluza en salsa verde con patatas cocidas
Fruta de temporada Pan	<i>Fajitas de Pollo</i>	Fruta de temporada Pan	Yogur de sabores Pan	Fruta de temporada Pan
	<i>Arroz con Leche Cremosito</i>			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas guisadas con calabaza y setas	Crema de calabacín con queso y picatostes	Arroz con verduras	Sopa de cocido	
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Filete de pavo a la plancha con verduras y patatas dado	Bacalao a la romana con lechuga y maíz	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	<b>NO LECTIVO</b>
Fruta de temporada Pan	Fruta de temporada Pan	Fruta de temporada Pan	Natillas caseras con galleta Pan	
LUNES 27	MARTES 28			
<b>NO LECTIVO</b>	Lentejas guisadas con verduras y arroz			
	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate			
	Yogur de sabores Pan			