Colegio Internacional Pureza de María Los Realejos

Menú semanal

Curso 23–24

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	**1.**Puré de acelgas y zanahorias. **2.**Lomo de cerdo asado con menestra de verduras de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.Macarrones** con salsa de tomate casera y **queso** blanco. **2.Merluza** al horno encebollada con papas guisadas **Postre. Yogur natural con miel** y fruta de temporada.	**1.**Sopa de ternera con **estrellitas** y verduras de temporada. **2.**Arroz blanco a la cubana con plátanos y **huevos** a la plancha. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Potaje de garbanzos y verduras de temporada. **2.**Solomillos de pollo a la plancha con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Crema de calabacín. **2.**Croquetas caseras de pollo fritas con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.
2ª SEMANA	**1.**Sopa de pollo y verduras de temporada. **2.**Muslos de pollo al horno con hortalizas de temporada. **Postre. Yogur natural con miel** y fruta de temporada.	**1.**Puré de calabaza, zanahoria y calabacín. **2.**Croquetas caseras de **atún** fritas con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.Espaguetis** con salsa de tomate casera. **2.**Filete de **dorado** a la plancha con ensalada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Potaje de lentejas y verduras de temporada. **2.**Albóndigas mixtas (cerdo y res), fritas y guisadas en salsa, con arroz blanco. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Puré de judías blancas y verduras de temporada. **2.**Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.
3ª SEMANA	**1.**Crema de guisantes **2.Pizza** margarita (**jamón y queso**). **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Lentejas con sofrito de cerdo con arroz blanco y **huevo** duro. (plato único) **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Rancho canario (potaje de pasta con costillas, garbanzos y papas) **2.Fogonero** a la plancha con ensalada de temporada. **Postre. Yogur natural con miel** y fruta de temporada.	**1.**Sopa de pollo. **2.**Hamburguesas caseras de pollo a la plancha con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Puré de zanahorias y papas. **2.**Lomo asado con menestra de hortalizas de temporada **Postre.** Fruta de temporada.
4ª SEMANA	**1.Espirales** con salsa de tomate casera y albahaca, (**queso** rallado). **2.Caballa** en conserva con papas guisadas y mojo verde. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.** Puré de calabaza **2.**Arroz amarillo al horno con verduras de temporada y pollo. **Postre. Yogur natural con miel** y fruta de temporada.	**1.**Puré de berros, puerros, acelgas, espinacas y calabacín. **2.Tortilla** de bubango y papas con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Sopa de pollo y verduras de temporada. **2.**Carne de ternera compuesta con papas guisadas y ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Crema de verduras **2.Pizza** de verduras de temporada y champiñones laminados. **Postre.** Fruta de temporada.
5ª SEMANA	**1.**Puré de calabacín y acelgas. **2.Merluza** al horno con mojo de cilantro y menestra de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Potaje de berros. **2.**Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Puré de garbanzos y verduras de temporada. **2.**Croquetas de pollo fritas con ensalada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Sopa de **merluza**. **2.**Hamburguesas de **atún** caseras a la plancha con ensalada de temporada. **Postre.** Fruta de temporada.	**1.**Crema de calabacín. **2.**Tortilla de calabaza y arroz. **Postre. Yogur natural con miel** y fruta de temporada.

El menú siempre se acompañará con **pan integral y agua.** Ensalada: Lechuga, tomate, millo u hortalizas de temporada.
Aliño: aceite de oliva y **vinagre.** Mojo verde: aceite de girasol, cilantro, pimiento verde, ajo, comino, sal y pimienta.

"En cumplimiento del reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos en nuestros productos. Si su hijo/a padece alguna alergia o intolerancia, comuníquelo al centro, gracias".

Centro participante en el programa Eco–comedores