

COLEGIO ESPIRITU SANTO DE BAENA
COMEDOR 2019-2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-Día 1- - Sopa de arroz con verdura y pollo - Calamares en salsa (3) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 2- - Ensalada de pasta (Atún, huevo, jamón york, maíz) (1, 2, 12) - Croquetas de verdura (1, 4, 9, 14) - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 3- - Crema de calabacín (Calabacín, patata, quesitos) (9) - Jamoncitos de pollo a la plancha - Judías verdes - Pan integral - Yogurt	- Día 4- - Lentejas - Tortilla francesa / tortilla de espinacas (2) - ensalada de tomate - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 5- - Ensaladilla rusa (patata, verdura, huevo, atún) (2, 9, 12) - Cazón en salsa (12) - Pan blanco - Fruta del tiempo
- Día 6- - Patatas guisadas (patata, almejas, verduras) (3) - Empanadillas (1, 2, 12, 14) - Ensalada de escarola (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 7- - Potaje de alubias (alubias, patata, verdura) - Lomo de merluza (12) - Ensalada de col (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 8- - Arroz tres delicias (arroz, huevo, jamón york, zanahoria) (2) - Carne de ternera guisada con champiñón - Pan integral - Yogurt	- Día 9- - Crema de verduras (calabaza, patata, zanahoria, acelgas) - Tortilla de patatas (2) - Guarnición - Plan blanco - Fruta del tiempo	- Día 10- - Albóndigas en caldo (1, 2) - Pizza casera (1, 9) - Plan blanco - Fruta del tiempo
- Día 11- - Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria) - Hamburguesa de pollo (1, 2, 4, 9, 12, 14) - Patatas cocidas - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 12- - Garbanzos con espinacas - Calamares fritos (1, 3) - Picadillo de tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 13- - Macarrones con atún y tomate (1, 2, 12) - Huevo frito (2) - Judías verdes - Pan integral - Yogurt	- Día 14- - Cazuela de Fideos (fideos, pescado, verdura) (1, 2, 12, 14) - Lomo a la plancha - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 15- - Paella (arroz, verdura, pescado)(3, 12) - Caella en salsa de cebolla (12) - Pan blanco - Fruta del tiempo
- Día 16- - Cocido (carne, garbanzos, verdura, patata) - Tortilla de jamón York (2) - Menestra (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 17- - Lentejas (lentejas, patata, verdura) - Merluza a la plancha (12) - Patata al horno - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 18- - Arroz a la cubana (arroz, tomate, jamón york) - Salchichas de pollo cocidas (1, 4, 14) - Guarnición - Pan integral - Yogurt	- Día 19- - Crema de verduras (calabaza, patata, zanahoria, acelgas) - Croquetas de carne (1, 2, 4, 9, 12, 13) - Ensalada de escarola (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	- Día 20- - Espaguetis con tomate (1, 2) - Cazón frito (12) - Ensalada de lechuga y tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo
-Día 21- - Arroz caldoso de pescado (3, 12, 14) - Filete de lomo a plancha - Verdura rehogada - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 22- - Potaje de judías - Pescada a la plancha (12) - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 23- - Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria) - Huevo frito (2) - Patatas fritas - Pan integral - Yogurt	-Día 24- - Estofado de patatas con ternera - Pescada (12) - Ensalada de zanahoria (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 25- - Macarrones con atún y tomate(1, 2, 12) - Empanadilla (1, 2, 12, 14) - Guarnición - Pan blanco - Fruta del tiempo

1-GLUTEN



3-MOLUSCOS



5-CACAHUETE



7-ALTRAMUZ



9-LACTOSA



11-MOZTAZA



13-CRUSTACEOS



2-HUEVO

4-SOJA

6-APIO

8-FRUTOS
CASCARA

10-SÉSAMO

12-PESCADO

14-SULFITOS

Fruta: Naranjas, peras, plátanos, manzanas, melocotones, sandía, melón, nectarina, piña y fresas.