

Lunes

2



FESTIVO

3

9 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Puchero 9T-9

Anillas de Calamar Rebozadas

1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Palmito 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

30

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín

Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

4

10 Arroz con Tomate Frito

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12

Menestra Salteada (guarnición) 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17

Crema de Verduras

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con

Salsa de Zanahorias 6-9T-12

Arroz Pilaf Salteado 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24

Crema de Calabacín

Espaguetis Boloñesa 1-3T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

31

Crema Hortelana

Dados de Pavo al Horno 9T-12

Brócoli al Vapor (guarnición) 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5

11 Cazuela de Fideos con Choco

1-2T-3T-4T-9T-12-14

Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso

Fresco (guarnición) 7-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Carne + Fruta

18

Potaje de Alubias Blancas

Merluza al Horno en Salsa Verde

2T-4-9T-12-14T

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

25

Cazuela de Fideos con Choco

1-2T-3T-4T-9T-12-14

Salchicha Frankfurt

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco (guarnición) 7-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

6

12 Crema de Zanahoria

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12

Patatas al Horno a la Provenzal 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19

Coditos con Salsa de Tomate y Queso

Rallado 1-3T-7

Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Tomate Natural 9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

26

Sopa de Verduras con Garbanzos 9T-9

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12

Patatas al Horno a la Provenzal 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Yogur de sabor 7

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes



FESTIVO

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano

1-3T

Palometa al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T

Ensalada Clásica con Zanahoria 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20

Crema de Calabaza

Marmitako de Atún Guisado 4-6-9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Lentejas con Verduras Cocidas 1T

Bacalao al Horno a la Riojana 4-9T-12-14T

Ensalada Rústica con Aceitunas Verdes 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T

Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- ALÉRGICOS**
 1-Gluten
 2-Crustáceo
 3-Huevo
 4-Pescado
 5-Cacahuete
 6-Soja
 7-Leche y Derivados
 8-Frutos Secos
 9-Apio
 10-Mostaza
 11-Sesamo
 12-Sulfitos
 13-Altramuces
 14-Moluscos

mediterránea

Menú línea fría Privados. Enero 2023

Sin Leche y Derivados - - Colegio El Monte FESD

Lunes

2



FESTIVO

3

9 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Puchero 9T-9
Jureles al Horno al Limón 4-9T

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Palmito 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4

10 Arroz con Tomate Frito
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Menestra Salteada (guarnición) 9T
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 Crema de Verduras
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias 6-9T-12
Arroz Pilaf Salteado 9T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

24 Crema de Calabacín
Espaguetis Boloñesa 1-3T

Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

31 Crema Hortelana
Dados de Pavo al Horno 9T-12
Brócoli al Vapor (guarnición) 9T
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

11 Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-9T-12-14
Ternera al Horno en Salsa 9T

Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas
Merluza al Horno en Salsa Verde 2T-4-9T-12-14T
Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-9T-12-14
Salchicha Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

6

12 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12
Patatas al Horno a la Provenzal 9T
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 Coditos con Tomate 1-3T
Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Tomate Natural 9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Sopa de Verduras con Garbanzos 9T-9
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Patatas al Horno a la Provenzal 9T
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Yogur de Soja 1T-6-8T

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Viernes



FESTIVO

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano 1-3T
Palometa al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T

Ensalada Clásica con Zanahoria 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Crema de Calabaza
Marmitako de Atún Guisado 4-6-9T-12

Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

27 Lentejas con Verduras Cocidas 1T
Bacalao al Horno a la Riojana 4-9T-12-14T
Ensalada Rústica con Aceitunas Verdes 12
Pan Blanco (30 g.) 1-11T
Fruta Temporada 9T

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

mediterránea

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.