

MENU CASERO OCTUBRE 2020

COLEGIO ÁGORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01/10/2020

Guisantes salteados con jamón

Jurel al ajillo

Yogur
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, Fruta Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Filete de pollo Vegetarianos: Rollito primavera y guisantes sin jamón

02/10/2020

Crema de puerros

Escalope de pollo 

Arroz salteado

Macedonia de frutas
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Empanada vegetal

05/10/2020

Crema de verduras

Tortilla francesa de pavo

Ensalada de lombarda, manzana y cebolla

Yogur
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Sustitución por cinta de lomo. Lácteos, Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Tortilla francesa sin pavo

06/10/2020

Fabada Asturiana

Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras

Macedonia
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Fabada vegetal

07/10/2020

Paella de verduras

Abadejo con salsa de tomate y pisto

Trio de lechugas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Empanada vegetal

08/10/2020

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Cocido vegetariano

09/10/2020

Ensalada Ágora
Atún, tomate y maíz

Lazos a la boloñesa con queso rallado

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, Lazos sin queso Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Lazos sin carne

12/10/2020

NO LECTIVO

13/10/2020

Arroz con salsa de tomate y especias

Merluza enharinada

Lechuga batavia, zanahoria y remolacha

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Filete de pollo. Vegetarianos: Empanada vegetal

14/10/2020

Patatas a la marinera

Jamonicitos de pollo asados

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Natillas caseras con galleta maría
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, Crema calabaza sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

15/10/2020


Ensalada Ágora

Fideuá de pescado y verduras

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten y paella. Pescado: Fideuá vegetal Vegetarianos: Fideuá vegetal y empanada vegetal

16/10/2020

Crema de zanahoria
Albóndigas de ternera en salsa 

Patatas fritas

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Sin huevo. Lácteos, Crema de zanahoria sin leche. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

19/10/2020

Arroz con verduras

Lengüadina en adobo

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Sustitución por filete de pollo. Lácteos, No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Sin pollo

20/10/2020

Garbanzos guisados con verduras

Rabas de calamar

Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Ensalada sin huevo. Lácteos, No aplica Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: Sin atún. Vegetarianos: Ensalada sin atún y pasta sin bacon

21/10/2020

Crema de calabaza

Ragout de pavo

Quinoa

Yogur
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Rollito primavera

22/10/2020

Alubias guisadas con arroz

Tortilla paisana

Ensalada de lechuga, tomate y soja 

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: No aplica

23/10/2020

Ensalada de la huerta con huevo y atún

Espirales a la italiana con bacon 

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Rebozado sin huevo. Lácteos, Sin queso Celiacos; Pan y harina sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Empanada vegetal

26/10/2020

Ensalada de lechuga con manzana y zanahoria

Paella de pollo y verduras de la huerta

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Sustitución por filete de pollo. Lácteos, No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Sin pollo

27/10/2020

Alubias blancas guisadas con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Pimiento verdes fritos

Macedonia de frutas
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Cinta de lomo. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: No aplica

28/10/2020

Judías verdes con patatas

Pinchitos de pollo adobados

Ensalada duo de lechuga, tomate y maíz

Yogur
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Rollito primavera

29/10/2020

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, No aplica. Lácteos, No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Cocido vegetariano

30/10/2020

Macarrones gratinados con queso y bechamel

Merluza a la romana 

Ensalada de lechuga, tomate y soja 

Fruta de temporada
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, Rebozado sin huevo. Lácteos, Sin queso Celiacos; Pan y harina sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Empanada vegetal

SEMENA 4

SEMENA 5

SEMENA 6

SEMENA 7

SEMENA 1