

# MENU CASERO MARZO 2020

# COLEGIO ÁGORA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

02/03/2020

**NO LECTIVO**

09/03/2020

Lentejas con chorizo a la riojana  
Tortilla de jamón york y champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y soja  
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: Lentejas vegetarianas y tortilla sin jamón york

16/03/2020

Crema de verduras  
Tortilla francesa de pavo  
Ensalada de lombarda y manzana  
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

23/03/2020

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de queso  
Pimientos verdes asados  
Fruta de temporada  
Pan blanco

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

30/03/2020

Arroz con verduritas  
Lengüadina rebozada a la andaluza  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada  
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Rebozado sin huevo Lácteos. No aplica Celiacos; Pan y harina sin gluten. Pescado: Cinta de lomo. Vegetarianos: Rollito primavera

03/03/2020

Brócoli con patatas  
Lomo de cerdo empanado  
Ensalada de tomate, queso fresco y cebolla  
Natillas caseras con galleta maría  
Pan blanco

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

10/03/2020

Coditos en salsa italiana  
Merluza en salsa verde  
Ensalada duo de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada  
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Harina y pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo. Vegetarianos: Empanada Vegetal

17/03/2020

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

24/03/2020

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 y harna sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

31/03/2020

Garbanzos guisados con verduras  
Rabas de calamar  
Ensalada de tomate con orégano  
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

04/03/2020

Espirales a la carbonara  
Lengüadina en adobo  
Trio de lechugas, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Espirales sin huevo Lácteos. Espirales sin nata. Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: Filete de pollo Vegetarianos: Rollito primavera

11/03/2020

Salteado de arroz con zanahoria y calabacín  
Ternera estofada a la jardinera  
Ensalada de tomate, maíz y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan integral

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

18/03/2020

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

25/03/2020

Patatas a la marinera  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Natillas caseras con galleta maría  
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Fruta por natillas Lácteos. Fruta por Natillas Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Patatas viudas Vegetarianos: Patatas viudas y rollito primavera

01/04/2020

Crema de calabaza  
Ragout de pavo  
Quinoa  
Yogur  
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

05/03/2020

Lentejas a la hortelana  
Pollo en pepitoria  
Pimientos verdes asados  
Fruta de temporada  
Pan integral

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Pollo sin huevo Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Hamburguesa vegetariana.

12/03/2020

Guisantes salteados con jamón  
Jurel al ajillo  
Patatas fritas  
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

19/03/2020

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

26/03/2020

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

02/04/2020

Alubias guisadas con arroz  
Tortilla paisana  
Ensalada de lechuga, tomate y soja  
Fruta de temporada  
Pan blanco

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

06/03/2020

Raw salads!!  
Icberg, Roble, pepino, pim verde, remolacha, coliflor, garbanzo, menta aceitunas  
Arroz a la cubana con huevos fritos y salchichas  
Fruta de temporada  
Pan blanco

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Con cinta de lomo Lácteos. No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Sin salchicha

13/03/2020

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

20/03/2020

Raw salads!!  
Icberg, batavia, tomate, col china, Quinoa, perejil  
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

27/03/2020

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

03/04/2020

**NO LECTIVO.**  
**VACACIONES DE SEMANA SANTA**