



Colegio
Los Peñascales

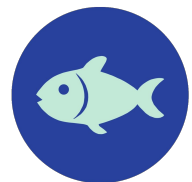
Nutrición es educación

Marzo

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Crema de coliflor Magro con tomates Fruta	Lenteja roja al curry con arroz basmati Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga Fruta	Sopa cocido Fruta
6	7	8	9	10
Crema de puerro, patata y pera Pollo guisado con champiñones Fruta	Arroz tres delicias Boquerones fritos con ensalada de escarola Yogur natural	Lombarda rehogada Lomo saltado (filete de ternera, patata frita, hortalizas y salsa de soja) Fruta	Puchero de garbanzos Tortilla de boniato con ensalada de lechuga Fruta	Crema de calabacín Lasaña de atún Fruta
13	14	15	16	17
Acelgas salteadas Pollo empanado con ensalada tipo César (lechuga, parmesano) Fruta	Lazos de pasta con salsa de calabaza y queso de oveja Merluza en salsa verde Yogur natural	Crema de brócoli Filetes rusos con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta	Ensalada de tomate, queso tierno de cabra y aceitunas negras Paella de pollo Fruta
20	21	22	23	24
FESTIVO	Ensalada de arroz Bacalao ajoarriero navarro Yogur natural	Ensalada de col Lasaña de carne Fruta	Puchero de alubias Quiche de champiñones con ensalada de hortalizas Fruta	Menestra salteada Calamares a la romana con ensalada de lechuga Fruta
27	28	29	30	31
Crema de calabaza Pollo asado a las hierbas Fruta	Espaguetis con "falsa boloñesa" (soja texturizada) Limanda al limón Natillas (chocolate/vainilla)	Ensalada de zanahoria, remolacha, calabacín y rabanitos Lacón a la gallega Fruta	Lentejas Fritatta (tortilla con romate, queso y albahaca) Fruta	FESTIVO SEMANA SANTA



Colegio
Los Peñascales

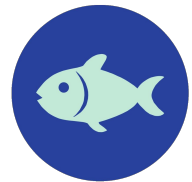
Nutrición es educación

Febrero

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS
































MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2  	4 
		Acelgas rehogadas Filetes rusos con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de boniato con ensalada de lechuga Fruta	Ensalada de remolacha, zanahoria y queso de cabra Paella de pollo Fruta
6 	7    	8	9   	10  
Brócoli salteado Wok de pollo Fruta	Pasta con setas Salmón al horno Yogur	Menestra salteada Carrillera ibérica con puré de patata Fruta	Puchero de garbanzos Quiche de jamón y queso con ensalada mixta Fruta	Crema de verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta
13	14   	15  	16  	17   
Coliflor a la gallega Pollo asado al chimichurri con ensalada de hortalizas Fruta	Fideos de arroz salteados con verduras y salsa de soja Palometa con tomate Yogur	Ensalada de lombarda, zanahoria, maíz, lechuga, manzana Lasaña de carne Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta	Ramen Merluza rebozada con ensalada de brotes tiernos Fruta
20	21   	22	23  	24
Crema de puerro, patata y zanahoria Pollo marinado con ensalada de rabanitos y zanahoria Fruta	Pasta con salmón y brócoli Lenguado frito Yogur	Repollo rehogado Estofado de ternera Fruta	Puchero de alubias Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta	FESTIVO
27 	28 	30		
FESTIVO	Arroz con verduras Bacalao a bras Natillas			



Colegio
Los Peñascales

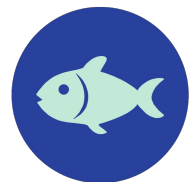
Nutrición es educación

Enero

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9  	10    	11	12 	13 
Guisantes rehogados Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga Fruta	Espaguetis integrales a la carbonara Merluza en salsa verde Yogur	Lombarda rehogada Filetes rusos de ternera con patatas fritas Fruta	Garbanzos estofados Tortilla de pavo con ensalada de hortalizas Fruta	Parmigiana de calabacín Lacón a la gallega con patata Fruta
16	17   	18  	19  	20   
Judías verdes salteadas Pollo asado a la miel y mostaza con ensalada de rabanitos Fruta	Arroz con tomate frito natural Boquerones fritos con ensalada de escarola Yogur	Sopa de fideos Cocido completo Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta	Ensalada de espinacas, pera, pasas, zanahoria y queso azul (opcional) Lasaña de atún Fruta
23	24   	25	26 	27
Crema de puerro y pera Pollo al curry con arroz Fruta	Lazos de pasta con salsa de calabaza y queso de oveja curado Salmón al horno con verduras Yogur	Coliflor rehogada Albóndigas con patata guisada Fruta	Alubias blancas estofadas Tortilla de chorizo con ensalada de lechuga Fruta	TEMÁTICO Recetas sugeridas por el alumnado
30	31    			
Crema calabaza Pollo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga Fruta	Tallarines salteados con verduras (gluten, soja) Bacalao en papillote (pescado) Natillas (lácteo)			



Colegio
Los Peñascales

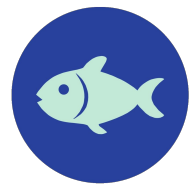
Nutrición es educación

Diciembre

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Puchero de frijoles Tortilla de boniato con lechuga Fruta	Arroz con tomate frito natural Salmón al horno Fruta
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Acelgas rehogadas Lomo saltado Fruta
12	13	14	15	16
Crema de calabaza Pollo guisado con champiñones Fruta	Macarrones con tomate gratinados Bacalao ajoarriero navarro Yogur natural	Crema de brócoli Albóndigas con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas Quiche de espinacas Fruta	Sopa Cocido completo Fruta
19	20	21	22	23
Crema de coliflor Pollo asado al estilo peruano con arroz Fruta	Arroz chaufa Merluza en salsa verde Natillas (choco/vainilla)	Ensalada de espinacas, pera, pasas, zanahoria y queso azul (opcional) Lasaña de carne Fruta	Pizza Nuggets con patatas fritas Helado	VACACIONES NAVIDAD



Colegio
Los Peñascales

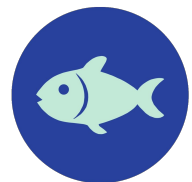
Nutrición es educación

Noviembre

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	FESTIVO	Repollo rehogado Carrillera con puré de boniato Fruta	Puchero de garbanzos Tortilla de patata con lechuga Fruta	Ensalada de hortalizas ralladas (zanahoria, remolacha, rabanito, calabacín) Lasaña de atún Fruta
7	8	9	10	11
Crema de calabaza Pollo asado estilo turco con ensalada de canónigos Fruta	Espaguetis integrales carbonara Hamburguesa de salmón con humus Yogur natural	FESTIVO	Lentejas estofadas Gratin de brócoli Fruta	Menestra salteada Filete de ternera empanado con ensalada mixta (zanahoria, tomate, maíz) Fruta
14	15	16	17	18
Guisantes rehogados Pollo al curry con arroz pilaf Fruta	Macarrones con falsa boloñesa (soja texturizada) Caldereta de bacalao Yogur natural	Crema de coliflor Filete ruso con yuca frita Fruta	Puchero de alubia pinta Tortilla de pavo y queso con lechuga Fruta	Sopa de pollo Arroz tres delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) Fruta
21	22	23	24	25
Crema de verduras Filete ruso de pollo con chips de boniato Fruta	Noodles de arroz con verduras y salsa de soja Boquerones fritos con escarola Helado	Brócoli rehogado Albóndiga de ternera con patata guisada Fruta	Puchero de alubia blanca Quiche de champiñones con lechuga Fruta	TEMÁTICO Recetas sugeridas por el alumnado
28	29	30		
Espinacas a la crema Pollo asado al chimichurri con ensalada de rabanitos Fruta	Espaguetis al pesto verde y rojo Rosada rebozada con lechuga Flan	Ensalada de lombarda Lasaña de carne Fruta		



Colegio
Los Peñascales

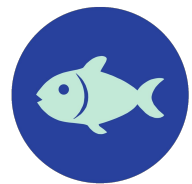
Nutrición es educación

Octubre

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  	4   	5	6 	7   
Ensaladilla rusa Pollo barbacoa al horno con lechuga Fruta	Cous cous Pavía de bacalao con ensalada de hortalizas Yogur natural	Vichyssoise (puerro y pera) Ternera a la jardinera Fruta	Lenteja roja al curry con arroz basmati Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta	Crema de calabacín Lasaña de atún Fruta
10	11   	12	13  	14
Pisto con quinoa Pollo marinado al horno con ensalada de rabanitos Fruta	Tallarines salteados con verduras Salmón en papillote Yogur natural	FESTIVO	Puchero de alubias blancas Quiche de jamón york y queso con lechuga Fruta	Gazpacho Paella de pollo Fruta
17	18  	19  	20   	21   
Crema de puerro, zanahoria y patata Pollo a la miel y mostaza con lechuga Fruta	Ensalada de arroz (tomate, zanahoria, aceituna, maíz) Palometa en tomate al comino Yogur natural	Coliflor asada Albóndigas con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas Fritata de cherry, queso y albahaca con ensalada de hortalizas Fruta	Ensalada de tomate, queso tierno de cabra y aceituna negra Fideuá de marisco Fruta
24	25   	26	27  	28
Arroz con verduras al pesto Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta	Macarrones con salsa de calabaza y queso de oveja Albóndigas de merluza Helado	Judías verdes salteadas Filetes rusos con yuca frita Fruta	Puchero de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Fruta	TEMÁTICO Recetas sugeridas por el alumnado



Colegio
Los Peñascales

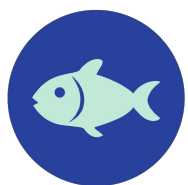
Nutrición es educación

Septiembre

CONTIENE:



HUEVO



PESCADO



GLUTEN



LÁCTEOS



MOLUSCOS



APIO



SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		7	8	9
		Ensalada de tomate y queso de cabra tierno con aceituna negra Rusos con patatas fritas Fruta	Arroz con tomate frito natural Falafel de garbanzo con ensalada de pepino Fruta	Salmorejo Empanada de atún casera Fruta
12	13	14	15	16
Acelgas a la extremeña Pollo chimichurri al horno con ensalada de remolacha y zanahoria Fruta	Ensalada de pasta (aceituna, tomate, maíz, atún) Merluza vizcaína con lechuga Yogur natural	Crema de calabacín y melón Lacón a la gallega con patata cocida Fruta	Ensalada de lentejas Croquetas de jamón y de mijo Fruta	Ratatouille Arroz a banda Fruta
19	20	21	22	23
Gratín de calabacín y puerro Ensalada César (pollo empanado, lechuga y parmesano) Fruta	Espaguetis al pesto Calamares encebollados Yogur natural	Menestra rehogada Albóndigas con patata guisadas Fruta	Garbanzos salteados Huevos rellenos de atún Fruta	Ensalada campera Hamburguesa de remolacha con salsa de yogur (opcional) Fruta
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Pollo a las hierbas asado con rabanitos Fruta	Arroz chaufa (tortilla francesa, salsa soja) Salmón al horno con verduras Helado	Judías verdes Lasaña de carne Fruta	Lentejas estofadas Tortilla boniato con lechuga Fruta	TEMÁTICO Receta sugeridas por el alumnado