

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ENERO 2023



Lunes 9: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga.

Manzana golden.

Martes 10: Alubia verde salteada con ajos y jamón serrano.

Muslo de pollo asado con champiñón al ajillo.

Naranja o mandarina.

Miércoles 11: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, cardo, coliflor, alcachofas, brócoli, patata).

Dorada al horno con patatas asadas.

Piña natural.

Jueves 12: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Tortilla de patata con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Viernes 13: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Ventresca de merluza a la plancha con lechuga.

Manzana roja.



Lunes 16: Cardo a la riojana con jamón serrano salteado.

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Pera.

Martes 17: Lentejas pardinas con zanahorias, calabacín y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y ruedas de tomate.

Manzana.

Miércoles 18: Sopa casera con picadillo de huevo duro y jamón.

Lubina al horno con calabacín y patatas panadera.

Naranja.

Jueves 19: Pochas con zanahorias y puerros.

Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja.

Viernes 20: Menestra de verduras variadas con arroz.

(Alubia verde, brócoli, espárragos, zanahorias, cardo, alcachofas, lombarda, pella).



Bacalao con tomate y gajos de patatas asadas.  
Plátano.



Lunes 23: Brócoli con ajos fritos.  
Merluza empanada al horno con patatas fritas.  
Mandarina.

Martes 24: Espaguetis a la boloñesa.  
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga.  
Pera.

Miércoles 25: Lentejas con calabaza, puerros y quínoa.  
Tortilla francesa con cogollos de lechuga, y olivas.  
Manzana.

Jueves 26: Crema de alcachofas, cebolleta y guisantes con tomillo y picatostes integrales tostados.  
Atún de aleta amarilla, con tomate, pimientos, champiñón y setas.  
Kiwi.

Viernes 27: Garbanzos con zanahorias, puerros y calabaza.  
Lomo de cabezada a la plancha con lechuga.  
Piña del tiempo.



Lunes 30: Lentejas pardina con zanahorias, puerros y calabaza.

Bacalao o dorada con lechuga y espárragos.  
Manzana roja.

Martes 31: Patatas a la riojana con falda de cordero.  
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y escarola.  
Naranja.

ENJOY YOUR MEAL.