

sin huevo+carne de ave/plumas

COLEGIO MIRALMONTE

oct-25



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Arroz con verduras	Potage de garbanzos	Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata
		Merluza al horno (Con cebolla)	Pizza margarita	Lomo en salsa de nata y pimiento con cous cous
		Guarnición: ensalada	Guarnición: tosta de baba ganoush	Guarnición: ensalada
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar con fruta
6	7	8- Jornada gastronómica murciana	9	10
Guiso de pescado	Alubias blancas guisadas	Paella de verduras	Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate	Puré de verdura y legumbre
Lomo de cerdo (cinta) en salsa	Tosta de queso	Zarangollo	Merluza en salsa verde	Lomo en su jugo
Guarnición: guisantes salteados	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada murciana (Sin huevo)	Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas
Fruta de temporada	Fruta ecológica	Queso fresco	Fruta de temporada	Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Arroz a banda	Lentejas con verduras ECO	Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados	Crema bretona de alubias blancas y puerro	Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel
Hummus cremoso con un toque de miel y queso feta, acompañado de nachos	Ternera en salsa	Bacalao en salsa de pimiento	Tortilla vegana de patatas	Lomo rustido
Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas panaderas (al horno)	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pimientos confitados
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Fideá melosa con fideo fino (Sin gluten/huevo/mostaza/soja)	Crema de calabaza ECO	Potaje de garbanzos con chorizo	Tricolor de verduras	Lentejas a la jardinera
Quiche de verduras y tofu	Lomo con patatas y pimiento verde	Queso fresco con tomate a rodajas y atún	Arroz con secreto de cerdo	Salmón al horno con salsa de mostaza
Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada con aguacate	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada ecológica	Guarnición: bastones de boniato
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar con fruta	Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Hervido (patata, judías verdes, cebolla y zanahoria)	Alubias blancas guisadas con verduras	Crema suave de calabacín y puerro	Paella de verduras	¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera y pimentón dulce). Sin huevo.
Lomo empanado casero	Magro con tomate	Macarrones (sin gluten/huevo) con boloñesa vegetal	Calamares en salsa de tomate	Albóndigas en salsa jardinera
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada murciana (Sin huevo)	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: guisantes salteados
Fruta de temporada	Fruta ecológica	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada