SERUNION EDUCA

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur de soja y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				