



COLEGIO VIRGEN AL PIE DE LA CRUZ

nov-24

FRUCTOSA

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                |
|---|---|--|---|--|
| 4   | 5   | 6  | 7   | 8                                      |
| Ensalada permitida  | Ensalada permitida                                    | Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón                    | Ensalada permitida  | Ensalada permitida                     |
| Lentejas ecológicas con verduras  | Sopa de fideos  | Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate)  | Crema de verduras y legumbres   | Arroz a la cubana con huevo cocido     |
| Boquerones enharinados caseros  | Lomo de cerdo con patatas a lo pobre                  | Tortilla francesa con ensalada permitida                         | Albóndigas mixtas a la jardinera  | Salmón con salsa verde                 |
| Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                                       | Fruta PERMITIDA  | Fruta PERMITIDA   | Yogur artesano valenciano              |
| 11  | 12  | 13   | 14  | 15                                     |
| Ensalada permitida  | Ensalada permitida                                    | Ensalada permitida   | Montadito integral de AOVE y pimentón   | Ensalada permitida                     |
| Crema de verduras   | Potaje de garbanzos con verduras                      | Sopa de arroz  | Ensalada permitida con huevo cocido   | Fabada                                 |
| Pavo salteado con arroz de coliflor   | Quesadilla de york y queso                            | Gallineta a la marinera con patatas a lo pobre                   | Gazpacho manchego   | Tortilla de patata con verdura plancha |
| Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                                       | Fruta PERMITIDA  | Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                        |
| 18  | 19  | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA EEUU                                   | 21  | 22                                     |
| Ensalada permitida  | Ensalada permitida                                    | Ensalada permitida   | Ensalada permitida  | Ensalada permitida                     |
| Lentejas jardinera  | Guisado de patatas con verduras de temporada y majado | <b>Mac and cheese</b><br>(Coditos con salsa de queso gratinados) | Sopa de puchero con estrellitas   | Arroz con york y tortilla              |
| Cuadrados de merluza  | Tortilla francesa con tostada horneada de queso       | <b>Chicken burger</b><br>(Hamburguesa 100% pollo)                | Cocido completo   | Rustidera de bacalao al horno          |
| Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                                       | Fruta PERMITIDA  | Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                        |
| 25  | 26  | 27   | 28  | 29                                     |
| Ensalada permitida  | Ensalada permitida                                    | Ensalada permitida   | Ensalada permitida  | Ensalada permitida                     |
| Fideuà  | Crema de calabacín                                    | Alubias pintas con verduras                                      | Paella valenciana   | Garbanzos con calabaza                 |
| Nuggets de brócoli  | Pollo asado al ajillo con champiñones                 | Merluza con all i oli de tomate con cama de patatas              | Minipizzas de calabacín (rodajas de calabacín con tomate y queso rallado gratinado) | Tortilla de atún                       |
| Fruta PERMITIDA   | Fruta PERMITIDA                                       | Fruta PERMITIDA  | Yogur natural sin azúcar  | Fruta PERMITIDA                        |
| <b>NO SERVIR:</b>   |   |  |   |  |
| Ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolate, zumos, pera, manzana, ciruela, melocotón, albaricoque, nectarinas, remolacha pasas, maíz dulce, remolacha, berenjena, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, boniato, chirivía, cereales integrales, pasta con tomate, guisantes, judía verde, soja, salsas comerciales, mermelada, membrillo, sorbitol E-420. |   |  |   |  |
| El tomate y pisto indicado en los platos es elaborado de forma casera   |   |  |   |  |