

MENÚ GENERAL

NOVIEMBRE 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Caldo de judías, fideos y papas Arroz 3 delicias con rollito de primavera Yogur	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanada con ensalada mixta Fruta de temporada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de berros con queso en dados Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de verduras Tortilla española con ensalada de tomate aliñados y zanahoria Yogur	Sopa de fideos y garbanzos Pescado rebozado con alioli casero y papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de acelgas y verduras Pollo al curry con cuscús Fruta de temporada	Potaje de judías Estofado de carne de cerdo al tomillo con verduras y papas dado Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de espinacas Fideuá mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Rabas de calamar con ensalada variada Helado	Crema de berros Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	Caldo de millo y calabaza Crujientitos de pollo con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de verduras y fideos Tacos de pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Caldo de cilantro Empanadillas de bonito con ensalada variada Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones a la napolitana Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tiras de cerdo al strogonoff con arroz blanco Fruta de temporada	Sopa de estremitas Jamoncitos de pollo emperejilados con papas fritas Yogur	Potaje de acelgas Pescado al estilo cajún y papas sancochadas Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Crema de puerro y calabaza Lacitos con salsa de provenzal y ternera picada Fruta de temporada	Lentejas estofadas Tortilla española con tomates aliñados Yogur	Potaje de berros Tacos de pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Croquetas de pollo y manzana caramelizada con ensalada de col, manzana, pasas Fruta de temporada	



SABÍAS QUE?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo*.

* salvo cuando se componga de hamburguesas y albóndigas

INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS DEL COLEGIO HEIDELBERG

Los menús que figuran en el Plan de minutas son confeccionados por el personal de cocina de "BOANVA" en la cocina del Colegio. En el diseño de los mismos participa la Comisión de Comedor del Centro, integrada por una representación de la A.M.P.A.A., del personal del Colegio y de "BOANVA".

Los potajes, purés y cremas incorporan **legumbres** habitualmente.

Las salsas que complementan los menús programados son caseras (incluida la de tomate).

Todos los preparados alimenticios son elaborados en el Colegio, incluidas las croquetas los tacos crujientes de pollo, las albóndigas y las hamburguesas, salvo las salchichas y los canelones.

El aceite que se emplea para todas las producciones es **de oliva**.

Todos los menús incorporan, además, **ensalada variada**, como opción a elegir por los alumnos.

El **pescado** que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

Las **sopas** siempre contienen verduras variadas, garbanzos, carne de ternera y de pollo.

Como es habitual, todos aquellos padres que tengan interés en comprobar la elaboración y el estado de los menús que se sirven a sus hijos, pueden hacerlo sin coste alguno.

