

Menú COLEGIO WINGATE 1º TRIMESTRE 2022-2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 sep 03 oct 31 oct 28 nov 26 dic LENTEJAS COMPUESTAS MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y SALCHICHAS FRUTA NATURAL	06 sep 04 oct 01 nov 29 nov 27 dic CREMA DE ZANAHORIAS LOMO ASADO EN SU JUGO ARROZ VEGETAL POSTRE LÁCTEO	07 sep 05 oct 02 nov 30 nov 28 dic POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA VARIADA FRUTA NATURAL	08 sep 06 oct 03 nov 01 dic 29 dic CREMA DE TEMPORADA AROMATIZADA AL CURRY JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PAPAS AL AJILLO POSTRE LÁCTEO	09 sep 07 oct 04 nov 02 dic 30 dic SOPA DE LETRAS FILETE DE PESCADO AL MOJO VERDE PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL
12 sep 10 oct 07 nov 05 dic 2 ene CREMA DE BUBANGOS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL	13 sep 11 oct 08 nov 06 dic 3 ene CREMA DE GARBANZOS ESPIRALES CON TOMATE Y PAVO POSTRE LÁCTEO	14 sep 12 oct 09 nov 07 dic 4 ene ENSALADILLA RUSA FOGONERO AL HORNO PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL	15 sep 13 oct 10 nov 08 dic 5 ene POTAJE DE JUDIAS BLANCAS SOLOMILLO POLLO EMPANADO ENSALADA MEDITERRÁNEA POSTRE LÁCTEO	16 sep 14 oct 11 nov 09 dic 6 ene CREMA CUATRO ESTACIONES PIZZA DE LA CASA FRUTA NATURAL
19 sep 17 oct 14 nov 12 dic RANCHO CANARIO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO PAPAS AL AJILLO FRUTA NATURAL	20 sep 18 oct 15 nov 13 dic SOPA HORTELANA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA VARIADA POSTRE LÁCTEO	21 sep 19 oct 16 nov 14 dic CREMA DE ACELGAS ARROZ CON CARNE Y GUISANTES FRUTA NATURAL	22 sep 20 oct 17 nov 15 dic POTAJE DE BERROS MACARRONES BOLOÑESA POSTRE LÁCTEO	23 sep 21 oct 18 nov 16 dic ENSALADA ALEMANA FOGONERO EN SALSA FRUTA NATURAL
26 sep 24 oct 21 nov 19 dic CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CROQUETA DE JAMÓN ENSALADA CANARIA FRUTA NATURAL	27 sep 25 oct 22 nov 20 dic SOPA DE ESTRELLITAS POLLO ASADO EN SALSA TERIYAKI PAPAS PANADERAS POSTRE LÁCTEO	28 sep 26 oct 23 nov 21 dic POTAJE DE LENTEJAS ESPAGUETTIS CON TOMATE Y ATÚN FRUTA NATURAL	29 sep 27 oct 24 nov 22 dic ENSALADA DE PASTA FILETE DE PESCADO AL MOJO VERDE PAPAS GUIADAS POSTRE LÁCTEO	30 sep 28 oct 25 nov 23 dic POTAJE DE HABICHUELAS PAELLA MIXTA (POLLO-CERDO) FRUTA NATURAL

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

**AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

skoolarest
Be Curious

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

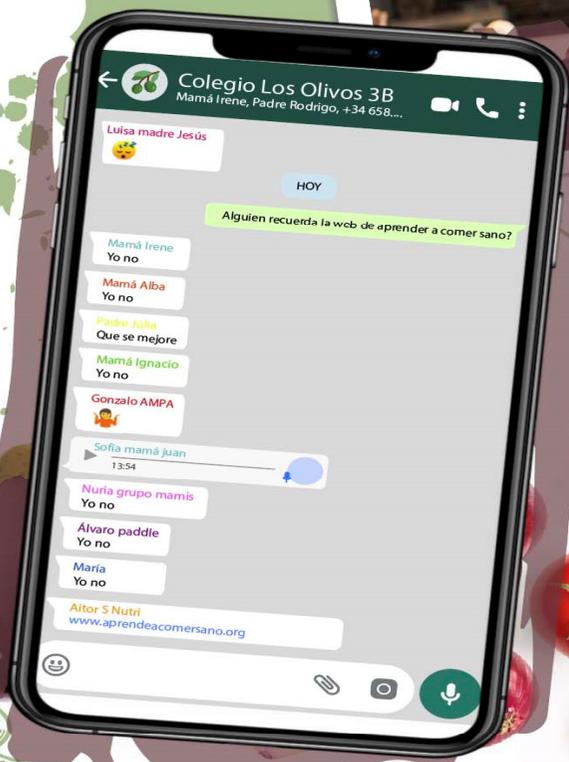

**Grow FOOD
BANKS**

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:

- CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES →
- VERDURAS →
- CARNE →
- PESCADO →
- HUEVO →
- FRUTA →
- LÁCTEOS →

PODEMOS CENAR:

- HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
- CEREALES O FÉCULAS
- PESCADO O HUEVO
- CARNE MAGRA O HUEVO
- PESCADO O CARNE MAGRA
- LÁCTEOS O FRUTA
- FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.