



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACION
V2 MENORCA OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Aroz blanco con tomate	Sopa casera de ave	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Crema de verduras
	Tilapia en salsa verde	Contramuslo de pollo asado al limón con pisto	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Canelones de carne
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Sopa de pescado	Garbanzos con verduras	Aroz tres delicias	Crema de calabaza	Tallarines con tomate
Tortilla de patata con ensalada de tomate	Aletas de pollo al horno con berenjena asada (*)	Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz	Chuleta de pavo con arroz integral	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa casera de ave	Garbanzos al estilo casero	Macarrones con salsa de tomate	Aroz a la jardinera	Coliflor al estilo casero
Bacalao con tomate con ensalada de zanahoria y olivas (*)	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz	Tilapia al horno con verduras con guisantes	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Hamburguesa mixta a la plancha con puré de patata
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa casera de ave	Lentejas al estilo casero	Aroz de verduras	Espaguetis gratinados	Judías verdes al estilo casero
Guiso de pescado y marisco con ensalada de lechuga y tomate	Aletas de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz	Huevos revueltos con champiñón	Estofado de pavo en salsa hortelana con guisantes	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Macarrones a la crema	Sopa casera de ave	
Estofado de ternero en salsa jardinera con arroz integral	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria (*)	Tortilla de Patata con pisto	
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	
Los menús incluyen agua y pan o pan Integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.