

MARZO | COLEGIO SANTA GEMA (sin frutos secos y proteína LTP)

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| <p>LTP (frutas y verduras peladas y lavadas*)</p> <p>ALIMENTOS A EVITAR:</p> <p>FRUTA:Melocotón, albaricoque, cereza, manzana, ciruela, fresa, pera, uva, limón, naranja, mandarina, plátano, kiwi, frambuesa, mora y granada.</p> <p>HORTALIZAS:Col, coliflor, brócoli, repollo, espárrago, lechuga, tomate, zanahoria, apio, perejil y nabo</p> <p>LEGUMBRES:Lentejas, judías blancas, cacahuete, soja, habas.</p> <p>SEMILLAS Y ESPECIAS:Mostaza, lino, azafrán e hinojo.</p> | | | | |
| <p>1P PATATAS ESTOFADAS</p> <p>2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS</p> <p>GU ARROZ BASMATI SALTEADO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>4</p> | <p>1P MENESTRA DE VERDURAS *</p> <p>2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3)</p> <p>GU PEPINO ALIÑADO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>5</p> | <p>1P CREMA DE VERDURAS* DE TEMPORADA</p> <p>2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12)</p> <p>GU PATATAS FRITAS</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>6</p> | <p>1P SOPA DE COCIDO sin soja ni mostaza ni apio (1, 3)</p> <p>2P COCIDO MADRILEÑO (garbanzos, ternera, pollo)</p> <p>GU PEPINO ALIÑADO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>7</p> | <p>1P CREMA DE VERDURAS* DE TEMPORADA</p> <p>2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)</p> <p>GU MAIZ Y OLIVAS</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>1</p> |
| <p>1P JUDÍA VERDE* CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P POLLO AL HORNO</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>11</p> | <p>1P PATATAS GUIADAS</p> <p>2P TORTILLA CASERA CON CEBOLLA (3)</p> <p>GU CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>12</p> | <p>1P ARROZ CUATRO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes) (3)</p> <p>2P BACALAO AL PIL PIL (4)</p> <p>GU PEPINO ALIÑADO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>13</p> | <p>1P CREMA DE VERDURAS* DE TEMPORADA</p> <p>2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo y romero)</p> <p>GU TIRAS DE PIMIENTO ROJO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>14</p> | <p>1P ARROZ CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>2P PESCADO DE MERCADO DEL DÍA (4)</p> <p>GU BERENJENA REBOZADA (1, 3)</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>8</p> |
| <p>1P CREMA DE CALABAZA</p> <p>2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) AL HORNO sin soja (1, 12)</p> <p>GU ARROZ SALTEADO</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>18</p> | <p>1P ESPAGUETIS sin soja ni mostaza CON QUESO RALLADO (1, 3, 7)</p> <p>2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)</p> <p>GU JARDINERA</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>19</p> | <p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P DADOS DE POLLO AL CURRY (1, 2)</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>20</p> | <p>1P PAELLA MIXTA (pollo y gambitas) (2, 4, 12)</p> <p>2P MERLUZA A LA ANDALUZA (rebozado en harina de garbanzo) (4)</p> <p>GU MAIZ Y OLIVAS</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>21</p> | <p>1P GUISANTES CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, 7)</p> <p>PO YOGUR NATURAL (7)</p> <p>15</p> |
| <p>Festivo</p> <p>25</p> | <p>Festivo</p> <p>26</p> | <p>Festivo</p> <p>27</p> | <p>Festivo</p> <p>28</p> | <p>Festivo</p> <p>22</p> |
| <p>Festivo</p> <p>25</p> | <p>Festivo</p> <p>26</p> | <p>Festivo</p> <p>27</p> | <p>Festivo</p> <p>28</p> | <p>Festivo</p> <p>29</p> |