MENÚ ABRIL 2024 ALARCÓN

Sin Frutos Secos - . - Colegio Alarcón

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miercoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 **Festivo** **Festive**	2 Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Tortilla de Patata Potato Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread	3 Arroz con Pisto Casero Rice with Ratatoullie Ternera a la Jardinera Beef with Vegetables Menestra Salteada Sauteéd Vegetables Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread	4 Crema de Calabacín Zucchini Cream Filete de Pollo Chicken Breast Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread	5 Potaje de Garbanzos con Bacalao Stewed Chickpeas with Vegetables and Cod Bacaladitos a la Andaluza Floured Fish Ensalada Variada Mixed Salad Yogur Natural y Pan Yogurt and Bread
8 Macarrones a la Carbonara Carbonara Pasta Tortilla Francesa Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread	9 Verdura Multicolor (Coliflor, Judía Verde, Zanahoria y Patata) Mixed Vegetables Cinta de Lomo al Horno Baked Loin Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread	10 Alubias Blancas a la Jardinera Stewed White Beans with Vegetables Gallineta con Aceite de Ajo y Perejil Baked Fish with Garlic Oil and Parsley Zanahorias Cubito Salteadas Sautéed Carrots Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread	11 Arroz Tres Delicias Three Delights Rice Atún con Tomate Tuna with Tomato Sauce Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread	12 Crema de Guisantes Green Peas Cream Pollo al Chilindrón Chicken with Vegetables Patata Panadera Baked Potatoes Yogur Natural y Pan Yogurt and Bread
15 Espaguettis INTEGRALES a la Boloñesa Whole Wheat Spaguettis with Bolognese Sauce Huevos Gratinados al Horno Eggs au Gratin Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread	16 Lentejas con Arroz Stewed Lentils with Rice Merluza al Limón Hake in Lemon Sauce Tomate a la Provenzal Baked Tomato Fruta y Pan Fruit and Bread	17 Crema de Calabaza Pumpkin Cream Ragout de Pavo Estofado Stewed Turkey Patata Asada Roasted Potatoes Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread	18 Sopa de Cocido Meat Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Fruta y Pan Fruit and Bread	19 Rissotto de Bacon Bacon Risotto Dados de Salmón al Horno Baked Salmon Ensalada Variada Mixed Salad Gelatina y Pan Jelly and Bread
22 Judías Verdes con Jamón Sautéed Green Beans with Ham Albóndigas de Ternera a la Jardinera Veal Meatballs with Vegetables Patatas Fritas French Fries Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread	23 Espirales al Pomodoro Pasta with Tomato Sauce Fogonero a la Gallega Fish with Paprika Guisantes Rehogados Sautéed Green Peas Fruta y Pan Fruit and Bread	24 Paella Hortelana Rice with Vegetables Tortilla de Patata Potato Omelette Ensalada de Maíz Corn Salad Plátano y Pan Integral Banana and Whole Wheat Bread	25 Garbanzos Estofados con Verduras Stewed Chickpeas with Vegetables Jurel a la Bilbaína Fish in Sauce Menestra Salteada Sauteéd Vegetables Fruta y Pan Fruit and Bread	26 Crema de Zanahoria Carrots Cream Pollo al Horno Baked Chicken Tomate Aliñado Seazoned Tomato Yogur Natural y Pan Yogurt and Bread
29 Lentejas Guisadas Stewed Lentils Tortilla Francesa de York Ham French Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread	30 Patatas a la Riojana Stewed Potatoes with Chorizo Merluza a la Andaluza Floured Hake Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread			

mediterránea

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)
REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ