



ARCASA

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

NOVIEMBRE 2022

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajitos (SL)  Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada  Manzana roja	Alubias blancas estofadas con verduras, (calabacín, cebolla y ajo)  Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)  Yogur de fresa (L) / pan integral	Arroz integral con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate  Lomo a la plancha con ensalada (GL)  Pera	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)  Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)  Plátano	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)  Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)  Mandarina
Del 14 al 18 S4	Lentejas estofadas de forma casera con verduras (zanahoria, cebolla y puerro)  Bacalao en salsa de tomate (PS)  Kiwi	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL) Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata en dado (SL)  Yogur natural (L) / pan integral	Espirales ecológicas con verduras (zanahoria, alcachofa y puerro) y tomate (GL+H+SJ+MS)  Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML)  Manzana	COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)  Pera	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (puerro, zanahoria y cebolla) y guisantes (SL)  Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduritas (zanahoria, cebolla)  Manzana	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y chorizo  Hamburguesa de atún con ensalada (PS+GL+CR+H+SJ+L+ML+SL)  Yogur de limón (L) / pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL+H)  Tortilla de patata con queso (H+L)  Plátano	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)  Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)  Mandarina	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)  Pescadilla empanada con ensalada de tomate (PS+GL)  Kiwi
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de Ternera IGP de Cantabria  Tortilla francesa con ensalada (H)  Pera	Lentejas estofadas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla)  Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)  Yogur de macedonia (L) / pan integral	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)  Jamón asado en su jugo con patata panadera (SL)  Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

\* Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):  
GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SI: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Aplo // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos  
Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06

**COLEGIO SAGRADO CORAZÓN**
**NOVIEMBRE 2022**
**TURMIX**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + merluza Yogur (L)	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de garbanzos + pavo Yogur (L)	Turmix de verduras + atún Yogur (L)
Del 14 al 18 S4	Turmix de lentejas + bacalao Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de verduras + merluza Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + lomo Yogur (L)	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)
Del 21 al 25 S5	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de garbanzos + atún Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)	Turmix de alubias pintas + merluza Yogur (L)
Del 28 al 30 S6	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de lentejas + merluza Yogur (L)	Turmix de verduras + jamón Yogur (L)		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):

 GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos  
 Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06