



ENERO  
2025

MENÚ BASAL  
COMIDAS

COLEGIO PADRE APOLINAR

6	7	8	9	10
		Lentejas estofadas con puerro, calabacín y pimentón	Fideua con verduras	Sopa de ave con fideos
		Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de lomo adobado al horno
		con salteado de zanahoria	en salsa de verduras	con patatas asadas
		Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada
13	14	15	16	17
Macarrones con salsa de tomate	Garbanzos guisados con espinacas	Crema de calabacín, cebolla y patata	Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro y zanahoria	Patatas guisadas con ventresca de merluza
Hamburguesa mixta al horno	Albóndigas de pescado al horno	Pollo al horno	Tortilla francesa al horno	Filete lomo de cerdo
con patata panadera	en salsa de pimiento verde y perejil	con verduras de temporada	con coliflor	con pimientos
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24
Fideua con champiñones y zanahoria	Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón	Judías verdes con refrito de ajitos y tomate	Sopa de ave con fideos	Alubias con verduras
Merluza al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza empanada al horno	Filete de lomo adobado	Albóndigas mixtas guisadas
con sofrito de tomate casero	con calabacín	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	con patatas asadas	con cebolla y pimiento rojo
Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
27	28	29	30	31
Lentejas con zanahoria y puerro	Macarrones con salsa de tomate casera	Alubias estofadas con calabacín, puerro y zanahoria	Crema de calabaza, patata y zanahoria	Menestra de verduras con patata dado, coliflor, judías redonda, berenjena y zanahoria
Tortilla francesa	Medallón de merluza guisado	Huevos gratinados	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de lomo adobado al horno
con calabacín	en salsa verde y guisantes	al horno con sofrito de tomate y orégano	en salsa con champiñones	con salsa de pimiento
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T