

MENUS EFA MOLINO DE VIENTO. CURSO 2018-2019.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	Bocadillo: ATÚN	Bocadillo: BACON	Bocadillo: TORTILLA FRANCESA	Bocadillo: SALCHICHAS
1ª SEMANA	Lentejas guisadas con verduras. Contiene: Legumbres Pechuga de pollo a la plancha. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Arroz blanco con tomate frito y huevo. Merluza al horno con ensalada. Contiene: Pescado, tomate, lechuga, zanahoria, aceitunas. Fruta, pan , agua. Contiene gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, Garbanzos con verduras y carne Contiene: Legumbres, jamón, gallina, ternera, judías verdes, patata, zanahoria Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Puré de verduras.(Judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres Marrajo con menestra. Contiene: Pescado, legumbres y gluten. Fruta, Gelatina, pan y agua. Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS
DESAYUNO	Bocadillo: QUESO/YORK Sopa de pescado con fideos. Contiene: Pescado, gluten. Ternera guisada con patatas y verduras. Contiene: Legumbres, zanahoria, Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Bocadillo: JAMÓN SERRANO Judías blancas estofadas con verduras y chorizo Contiene: Legumbres Salmón lechuga, tomate y maíz. Fruta, pan y agua. Contiene: Pescado azul, Gluten	Bocadillo: ATÚN Paella con pollo. Contiene: Pollo, judías, pimiento, zanahoria, legumbres. Pescadilla con lechuga, tomate y maíz. Contiene: Pescado Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Bocadillo: LOMO Espaguetis con queso, tomate frito y atún. Contiene: Pescado, gluten y leche Alitas de pollo fritas con patatas. Fruta, Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS
DESAYUNO	Bocadillo: NOCILLA Arroz con sepia y verduras (pimiento ,zanahoria, judía) Contiene: Legumbres y pescado. Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Bocadillo: ATÚN Lentejas guisadas con verduras y chorizo. Contiene: Legumbres Panga con ensalada. Contiene: Pescado, gluten, tomate , lechuga. Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten y leche.	Bocadillo: BACON Judías verdes con jamón. Contiene: Legumbres Tortilla francesa con ensalada. Contiene: Huevos, tomate, lechuga, zanahoria Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Bocadillo: JAMÓN Macarrones con tomate frito, carne picada y queso. Contiene: Gluten y leche Marrajo con menestra. Fruta, Gelatina, pan y agua. Contiene: Pescado, Gluten
3ª SEMANA				
MERIENDA	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	Bocadillo: JAMÓN SERRANO	Bocadillo: LOMO	Bocadillo: ATÚN	Bocadillo: SALCHILLAS
4ª SEMANA	Fidegüa con sepia y calamares. Contiene: Gluten, pescado Alitas de pollo con tomate, lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, Garbanzos con verduras y carne Contiene: Legumbres, jamón, gallina, ternera, judías verdes, patata, zanahoria Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Puré de verduras(judías verdes, zanahoria, patata y guisantes)con aceite de oliva virgen extra. Merluza al horno con ensalada Contiene: Pescado, Gluten Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Macarrones con tomate frito, carne picada y queso.. Contiene: Gluten y leche Marrajo con patatas. Contiene: Pescado Fruta, yogur, pan y agua. Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS
DESAYUNO	Bocadillo: LOMO	Bocadillo: JAMÓN	Bocadillo: ATÚN	Bocadillo: QUESO/YORK
5ª SEMANA	Paella con pollo. Contiene: Pollo, judías, pimiento, zanahoria, legumbres. Salmón lechuga, tomate y maíz Contiene: Pescado, hortalizas, gluten Fruta, pan , agua. Contiene gluten.	Costillas de cerdo guisadas con patatas y verduras. Contiene: Legumbres Merluza empanada con menestra. Contiene: Pescado. Fruta, Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten	Judías blancas con zanahoria, puerro y chorizos Contiene: Legumbres Tortilla francesa con ensalada. Contiene: Huevos, tomate, lechuga, zanahoria Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Espaguetis con queso, tomate frito y atún. Contiene: Pescado, gluten y leche Pollo asado al horno con patatas. Fruta, Gelatina, pan y agua. Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS	Bocadillo: FRUTA/LACTEOS