



**MENÚ BASAL
COMIDAS
DICIEMBRE 2023**

COLEGIO SAN MARTÍN DE TOURS

1				
Macarrones con sofrito de tomate casero				
Salchichas				
al horno en salsa de tomate casero				
Yogur				
4	5	6	7	8
Crema de zanahoria, cebolla y puerro	Lentejas estofadas con puerro, zanahoria y patata	FIESTA	Garbanzos con espinacas	FIESTA
Boquerón en tempura	Albóndigas mixtas		Tortilla francesa	
con arroz integral salteado	a la jardinera		con calabacín orly	
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada		Flan de vainilla	
11	12	13	14	15
Sopa de ave con fideos	Caracolillos con salsa de tomate y orégano	Alubias pintas a la jardinera	Pure de calabacín	Lentejas con hortalizas de temporada
Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde y perejil	Pollo asado con zanahoria y calabacín	Empanadillas de atún al horno con ensalada	Tortilla de patata con coliflor orly	Merluza rebozada en salsa verde
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
18	19	20	21	22
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD				
Fideua mixta	Crema de puerro, zanahoria, apio y judía verde	Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria	Sopa minestrone	Macarrones con tomate, queso y orégano
Tortilla francesa	Lomo de cerdo	Merluza	Hamburguesa	Croquetas de jamón
con salteado de verduras	adobado a la plancha con patatas asadas	en salsa con guisantes	al horno con arroz integral	con patatas chips
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Turrón
25	26	27	28	29
COMIDA DE NAVIDAD	Arroz tres delicias	Lentejas con puerro y calabacín	Puré de calabaza	Alubias pintas con verduras de temporada
	Pescadilla	Bacon	Huevos cocidos	Filete ruso
	rebozada en salsa de calabacín	al horno con patata asada	con tomate, queso y orégano	en salsa de verduras
	Natillas	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T