

# MENU COLEGIO SANTA POTENCIANA

**2022 OCTUBRE**

1º Semana	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<b>1º Plato</b>	Arroz a la cubana con huevo	Patatas guisadas con magro de cerdo y verduras	Sopa de estrellas con huevo cocido y zanahoria	Espaguetis con sofrito de tomate y carne picada	Cocido de garbanzos con Pollo y verduras
<b>2º Plato</b>	Salchichas frescas plancha y ensalada mixta	Bacalao al horno con zanahorias y guisantes rehogados	Muslos de Pollo al horno con patatas	Verdura en Tempura	Ensalada de Tomate picado, canonigos, atun, maiz y boquitas de mar
<b>Pan</b>	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Integral	Pan blanco	Pan Blanco
<b>Postre</b>	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macedonia de Frutas

2º Semana	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<b>1º Plato</b>	Crema de verduras con huevo cocido	Estofado de ternera con patatas y verduras	FESTIVO	Ensalada Mixta con york y queso tierno	Potaje de Garbanzos con Verduras
<b>2º Plato</b>	Magro cerdo con salsa de tomate	Salmon al horno con verduras y salsa de ajo y perejil		Arroz con pollo, calamares y verdura	Croquetas de Pollo con ensalada mixta
<b>Pan</b>	Pan Blanco	Pan Blanco		Pan Blanco	Pan Blanco
<b>Postre</b>	Yogur	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Macedonia de Frutas

3º Semana	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>1º Plato</b>	Patatas guisadas con pescado y verduras	Potaje de Habichuelas con verduras y chorizo	Sopa de letras con huevo cocido, jamon y coliflor	Albondigas de cerdo y ternera en salsa de verduras	Cocido de garbanzos con Pollo y verduras
<b>2º Plato</b>	Lomo adobado de cerdo a la plancha con zanahorias y guisantes rehogados	Calabacion y Champiñones salteados con Pollo	Tortilla de patatas con ensalada de tomate picado, maiz, canonigos y atun	Salmón al horno con salsa de naranja y guisantes	Empanadillas de atun con ensalada de lechuga y tomate
<b>Pan</b>	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Integral	Pan Blanco	Pan Blanco
<b>Postre</b>	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macedonia de Frutas

4º Semana	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>1º Plato</b>	Ensalada Mixta con york y queso tierno	Lentejas con verduras y chorizo	Crema de verduras con huevo cocido	Fideua a la marinera con verduras	Potaje de Habichuelas con verduras y chorizo
<b>2º Plato</b>	Arroz con pollo, choco y verdura	Bacalao al horno con patatas	Ternera en salsa con patatas	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate	Judias verdes rehogadas con tomate y virutas de jamon serrano
<b>Pan</b>	Pan Blanco	Pan Blanco	Pan Integral	Pan Blanco	Pan Blanco
<b>Postre</b>	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macedonia de Frutas

5º Semana	LUNES 31				
<b>1º Plato</b>	Crema de Calabacin y Champiñones con Queso y huevo cocido				
<b>2º Plato</b>	Lomo al horno con salsa de verduras				
<b>Pan</b>	Pan Blanco				
<b>Postre</b>	Yogur				

Menú planificado por: MATEO D. PORCUNA MALAGON  
 LDO. EN VETERINARIA (ESPECIALIDAD EN SANIDAD,  
 BROMATOLOGIA Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS)

  
**Mateo David Porcuna Malagón**  
 Ldo. en Veterinaria (Colegiado 963/J)  
 ASESORIA EN HIGIENE Y SANIDAD ALIMENTARIA