

MARZO DE 2010

MARISTAS

CERVANTES

SERUNIÓN

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

FESTIVO

Lentejas estofadas
Lenguado rebozado
con ensalada
Yogurt

Arroz guisado
Albondigas en salsa
con verduras
Fruta

Crema de verduras
Lomo a la plancha
con patatas
Yogurt

Cocido con hortalizas
Tortilla francesa
con lechuga y maíz
Fruta

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Patatas guisadas
Salchichas frescas
con lechuga y zanahoria
Fruta

Sopa de picadillo
Pechuga de pollo
con patatas
Yogurt

Macarrones boloñesa
Mero al horno
con ensalada
Fruta

Lentejas con verduras
Roti de pavo
con puré de patatas
Yogurt

Paella mixta
Empanadillas
con ensalada
Fruta

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Fideos guisados con pescado
Lomo adobado
con tomate y lechuga
Fruta

Cocido con judías verdes
Merluza rebozada
con ensalada
Yogurt

Crema de calabacín
Pollo asado
con patatas
Fruta

Macarrones carbonara
Carne con tomate
Yogurt

Patatas revueltas
Salmón al horno
Lomos de Merluza
Fruta

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Arroz con tomate
Lenguado
con ensalada
Fruta

Lentejas estofadas
Flamenquines
con lechuga y tomate
Yogurt

Espaguetis con carne
Hamburguesa
con ensalada
Fruta

Crema de verduras
Pollo al ajillo
con patatas
Yogurt

Garbanzos con espinacas
Mero en adobo
con lechuga y zanahoria
Fruta

FEBRERO DE 2010**MARISTAS****SERUNIÓN**

LUNES 1 Patatas revueltas Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta	MARTES 2 Sopa de estrellitas Pollo al horno con patatas fritas Yogurt	MIÉRCOLES 3 Macarrones con atun Mero frito con ensalada Fruta	JUEVES 4 Potage de garbanzos Salchichas al vino con lechuga y maiz Fruta	VIERNES 5 Arroz guisado Lenguado al horno con verduras Yogurt
LUNES 8 Lentejas con verduras Merluza con lechuga y tomate Fruta	MARTES 9 Cocido con hortalizas Calamares con lechuga y zanahoria Fruta	MIÉRCOLES 10 Crema de calabacin Pollo en salsa con patatas fritas Yogurt	JUEVES 11 Spaguettis con tomate Roti de pavo con puré de patatas Yogurt	VIERNES 12 Fideos guisados con choco Tortilla de patatas con ensalada Fruta
LUNES 15 Arroz con tomate Pollo al ajillo con ensalada Fruta	MARTES 16 Macarrones carbonara Albondigas en salsa con verduritas Yogurt	MIÉRCOLES 17 Lentejas con verduras Lenguado rebozado con ensalada Fruta	JUEVES 18 Sopa de picadillo Filete de lomo con patatas fritas Yogurt	VIERNES 19 Patatas revueltas Mero al horno con verduritas Fruta
LUNES 22 Espirales napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta	MARTES 23 Crema de verduras Pollo asado con lechuga y tomate Yogurt	MIÉRCOLES 24 Arroz guisado con verduras Carne con tomate con patatas Yogurt	JUEVES 25 Garbanzos con espinacas Merluza con ensalada Fruta	VIERNES 26 FESTIVO

ENERO '10

MARISTAS

SERUNIÓN

JUEVES 7

Sopa de picadillo

VIERNES 8

Patatas revueltas

Filete de pollo con lechuga y maiz

Lenguado con ensalada

Yogur

Fruta

LUNES 11

Tallarines con tomate y queso

MARTES 12

Potage de garbanzos

MIÉRCOLES 13

Paella mixta

JUEVES 14

Crema de verduras

VIERNES 15

Lentejas con chorizo

Hamburguesas con picadillo

Mero al horno con tomate

Roti de pavo
con puré de patatas

Pollo asado
con patatas

Merluza empanada
con ensalada

Fruta

Yogurt

Fruta

Yogurt

Fruta

LUNES 18

Arroz a la cubana

MARTES 19

Cocido

MIÉRCOLES 20

Spaguetis con tomate

JUEVES 21

Sopa de estrellitas

VIERNES 22

Patatas revueltas

Mero al horno
con lechuga y tomate

Tortilla de patatas
con mahonesa

Merluza a la romana
con lechuga y maiz

Albondigas en salsa
con patatas

Escalope de pollo
con ensalada

Fruta

Yogurt

Fruta

Yogurt

Fruta

LUNES 25

Lentejas estofadas

MARTES 26

Arroz tres delicias

MIÉRCOLES 27

Macarrones al graten

JUEVES 28

Patatas guisadas
con costillas

VIERNES 29

Crema de calabacín

Lenguado con ensalada

Estofado a la jardinera

Pollo al ajillo
con patatas

Mero frito
con lechuga y zanahoria

Lomo adobado con patatas

Fruta

Yogurt

Fruta

Yogurt

Fruta

DICIEMBRE 2009

CENTRO:

COLEGIO MARISTAS CERVANTES

LUNES

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

Cocido

Crema de calabacín

Lentejas estofadas

Arroz a la cubana

Lenguado
con lechuga y tomate

Magro
a la jardinera

Mero al horno
con lechuga y zanahoria

Pollo asado
con lechuga y maíz

Yogurt

Fruta fresca

Yogurt

Fruta fresca

Pan

Pan

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

FESTIVO

FESTIVO

Macarrones con queso

Sopa de picadillo

Patatas guisadas

Salchichas frescas
con picadillo

Lomo asado
con pure de patatas

Merluza reboxada
con lechuga y zanahoria

Yogurt

Fruta fresca

Yogurt

Pan

Pan

Pan

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

Coditos a la boloñesa

Crema de verduras

Cocido

Lentejas con chorizo

Sopa de picadillo

Mero en adobo
con ensalada

Escalope de pollo
con patatas fritas

Lenguado
con ensalada

Croquetas
con lechuga y maíz

Hamburguesas
con patatas

Fruta fresca

Yogurt

Fruta fresca

Yogurt

Natillas

Pan

Pan

Pan

Pan

Pan

NOVIEMBRE 2009**CENTRO:****COLEGIO MARISTAS CERVANTES - CÓRDOBA****SERUNIÓN****LUNES 2****FESTIVO****MARTES 3**

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas
con lechuga y tomate
Yogurt
Pan

MIÉRCOLES 4

Crema de calabacín
Albondigas en salsa
con patatas
Fruta fresca
Pan

JUEVES 5

Arroz a la cubana
Lomo adobado
con lechuga y zanahoria
Yogurt
Pan

VIERNES 6

Garbanzos estofados
Lenguado
con lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan

LUNES 9

Espaguetis
con tomate y queso
Hamburguesas
con ensalada
Yogurt
Pan

MARTES 10

Lentejas con chorizo
Mero al horno
con tomate
Fruta fresca
Pan

MIÉRCOLES 11

Paella
Croquetas de jamón
con picadillo
Yogurt
Pan

JUEVES 12

Sopa de estrellitas
Pollo al ajillo
con ensalada
Fruta fresca
Pan

VIERNES 13

Patatas guisadas
Merluza empanada
con lechuga y zanahoria
Yogurt
Pan

LUNES 16

Cocido
Lenguado
con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan

MARTES 17

Coditos a la boloñesa
Lomo asado
con verduritas
Yogurt
Pan

MIÉRCOLES 18

Fideos a la marinera
Magro a la jardinera
Fruta fresca
Pan

JUEVES 19

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
con ensalada
Yogurt
Pan

VIERNES 20

Crema de calabacín
Escalope de pollo
con patatas
Fruta fresca
Pan

LUNES 23

Patatas revueltas
con huevo
Lomo a la plancha
con lechuga y tomate
Yogurt
Pan

MARTES 24

Lentejas estofadas
Nuggets de pescado
con ensalada
Fruta fresca
Pan

MIÉRCOLES 25

Fideos guisados
Roti de pavo
con pure de patatas
Yogurt
Pan

JUEVES 26

Sopa de picadillo
Salchichas frescas
con patatas
Fruta fresca
Pan

VIERNES 27

Paella
Mero al horno
con verduras
Yogurt
Pan

LUNES 30

Macarrones al gratén
Pollo asado
con picadillo
Fruta fresca
Pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Estofado de patatas con carne	Cocido de Garbanzos
			Merluza frita con ensalada	Pollo al horno con lechuga y tomate
			Fruta Pan	Yogurt Pan
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas estofadas	Crema de calabacin	Paella	Espaguetis con tomate	Patatas guisadas
Calamares Fritos	Carne con tomate con patatas	Lomo a la plancha con picadillo	Tortilla Francesa con ensalada	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria
Fruta Fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta Fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta Fresca Pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Sopa de picadillo	Espirales a la carbonara	Lentejas estofadas	Arroz a la cubana
FESTIVO	Pollo asado con patatas	Salchichas al vino con ensalada	Pescado frito con lechuga y maiz	Carne mechada con pure de patatas
	Fruta fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta fresca Pan	Yogurt Pan
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Patatas guisadas	Crema de verduras	Cocido	Paella
Lomo adobado con lechuga y tomate	Merluza al horno	Pollo al horno con patatas fritas	Mero empanado con ensalada	Albondigas en salsa con verduritas
Fruta Fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta Fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta Fresca Pan
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje con espinacas	Lentejas estofadas	Patatas revueltas con huevo	Sopa de fideos	Macarrones con atún
Pechuga empanada con ensalada	Lenguado con lechuga y maiz	Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Carne en salsa con patatas	Varitas de merluza con ensalada
Yogurt Pan	Fruta fresca Pan	Yogurt Pan	Fruta fresca Pan	Yogurt Pan