Delicolect

Colegio Los Tilos - SIN GLUTEN NI LACTOSA

¿Qué vamos a comer hoy?

Marzo 2018

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	**2**
			Crema de verduras **Contramuslos de pollo asados con arroz**	**Judías blancas estofadas con verduras** **Cazón al horno con lechuga y zanahoria**
			Yogur de soja	**Fruta de temporada**
5	**6**	**7**	**8**	**9**
Espirales a la boloñesa (sin gluten) **Filete de lenguado al horno con patata panadera**	**Paella mixta (pollo, calamar y verduras)** **Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada**	**Judías verdes salteadas con jamón** **Contramuslo de pollo a la plancha con patatas rostie**	**Sopa de cocido (sin gluten)** **Cocido (garbanzos, morcillo, pollo, repollo y panceta)**	**Crema de calabacín** **Merluza al horno con tomate y lechuga**
Fruta de temporada	**Yogur de soja**	**Fruta de temporada**	**Yogur de soja**	**Fruta de temporada**
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Lentejas a la casera con verduras **Salchichas frescas al horno con ensalada**	**Crema de zanahoria, patata y cebolla** **Atún con salsa de tomate y arroz blanco**	**Patatas guisadas con pollo** **Tortilla de calabacín con lechuga y tomate**	**Sopa de picadillo (sin gluten)** **Ragout de ternera con verduras y patatas**	**Macarrones con tomate (sin gluten)** **Merluza al horno con lechuga**
Fruta de temporada	**Yogur de soja**	**Fruta de temporada**	**Yogur de soja**	**Melocotón en almíbar**
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Coditos salteados (sin gluten) **Filete de mero al horno con lechuga y zanahoria**	**Judías verdes rehogadas** **Pollo asado con patatas**	**Potaje de garbanzos** **Tortilla de atún con lechuga y maíz**	**Arroz blanco con salsa de tomate** **Pavo a la plancha con ensalada**	NO LECTIVO
Fruta de temporada	**Yogur de soja**	**Fruta de temporada**	**Yogur de soja**	
26	**27**	**28**	**29**	**30**
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA