

DIETISTA-NUTRICIONISTA:  
VICTORIA GRANDE  
Nº COLEGIADO: MAD00027

**FEBRERO 2021**

**BAJA EN GRASA**

**COLEGIO SANTA MARÍA DE LOS APÓSTOLES**

Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

<b>1</b>	Lentejas estofadas	<b>2</b>	Arroz a la milanesa	<b>3</b>	Crema de calabaza	<b>4</b>	Sopa de ave con fideos	<b>5</b>	Macarrones napolitana
	Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt desnatado / pan / agua		Tortilla francesa Con ensalada Compota / Pan / Agua		Pechuga de pavo al horno Con ensalada Yogurt desnatado / Pan / Agua		Garbanzos estofados con verduras 0 Fruta en su jugo / pan / agua		Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua
<b>8</b>	Crema de calabacín	<b>9</b>	Judías verdes con patatas al ajoarriero	<b>10</b>	Alubias pintas estofadas	<b>11</b>	Espirales en salsa de tomate	<b>12</b>	Arroz con verduras
	Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta en su jugo / pan / agua		Estofado de pollo al curry Con verduras Yogurt desnatado / Pan / Agua		Magro de cerdo con tomate Con ensalada Fruta / pan / agua		Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua		Filete de merluza al horno Con champiñones Yogurt desnatado / pan / agua
<b>15</b>	Lentejas estofadas con puerro	<b>16</b>	Crema de verduras	<b>17</b>	Garbanzos estofados con verduras (sin sal añadida)	<b>18</b>	Patatas estofadas con verduras	<b>19</b>	<b>FESTIVO</b>
	Merluza a la mediterránea Con ensalada Yogurt desnatado / Pan / Agua		Jamoncitos de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua		Bacalao al horno(sin sal añadida) Con calabaza Yogurt desnatado / pan / agua		Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta en su jugo / pan / agua		
<b>22</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>23</b>	Macarrones en salsa de tomate	<b>24</b>	Judías verdes con patatas	<b>25</b>	Sopa de ave con pistones	<b>26</b>	Lentejas guisadas con arroz
			Filete de abadejo al horno Con calabacín Yogurt desnatado / Pan / Agua		Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta en su jugo / pan / agua		Goulash de ternera Con patatas al horno Fruta / pan / agua		Tortilla francesa Con calabaza al horno Yogurt desnatado / pan / agua