

Menú Trimestral  
Enero – Febrero - Marzo



Colegio  
**Pureza de María**  
**Sant Cugat**

	Lunes 8 e	Martes 9 e/13 f	Miércoles 10 e/14 f	Jueves 11 e/15 f /8 m	Viernes 12 e/16 f/9 m
COMIDA	Macarrones con salsa boloñesa  Lomo al horno con salsa	Lentejas estofadas con espinacas  Jamoncitos de pollo con champiñones salteados	Fideuà de pescado y carne (sepia, gambas, pollo, costilla...)  Ensalada variada	Sopa de ave con pasta pepita de melón  Estofado de ternera con patatas fritas	Arroz con salsa de tomate  Huevos cocidos con ensalada y atún
CENA	Revuelto de espinacas con arroz hervido  Plátano asado	Verduras al vapor  Hamburguesa vegetal	Puré de calabacín  Macedonia de frutas	Tortilla francesa con perejil  Rodajas de tomate con queso mozzarella	Crema de verduras  Pizza al gusto

- Todos los días se servirá **fruta de temporada** y **ensalada**. Los lunes también habrá **yogur** "LA FAGEDA".
- **ECO:** Los garbanzos, las judías verdes, calabacín, calabaza y las mandarinas.

Menú Trimestral  
Enero – Febrero - Marzo



Colegio  
**Pureza de María**  
**Sant Cugat**

	Lunes 15 e/19 f/12 m	Martes 16 e/20 f/13 m	Miércoles 17 e/21 f/14 m	Jueves 18 e/22 f/15 m	Viernes 19 e/23 f/16 m
COMIDA	Puré de verduras	Canelones de carne o verdura	Sopa de pescado	Brócoli con patatas	Potaje de garbanzos con espinacas
	Pechuga de pollo a la plancha	Varitas de merluza	Albóndigas con patatas fritas	Lomo asado	Lomitos de merluza a la andaluza
CENA	Crema de calabaza	Verduras plancha	Lasaña de calabacín con pavo	Pasta divertida con brócoli, orégano y pavo	Puré de calabacín
	Lenguado al vapor	Croquetas o empanadillas	Tortilla al gusto	Vaso de leche vegetal	Mini pizzas

- Todos los días se servirá **fruta de temporada** y **ensalada**. Los lunes también habrá **yogur "LA FAGEDA"**.
- **ECO:** Los garbanzos, las judías verdes, calabacín, calabaza y las mandarinas.

Menú Trimestral  
Enero – Febrero - Marzo



Colegio  
**Pureza de María**  
**Sant Cugat**

	Lunes 22 e/26 f/19 m	Martes 23 e/27 f/20 m	Miércoles 24 e/28 f/21 m	Jueves 25 e/1 y 22 m	Viernes 26 e/2 m/23 m
COMIDA	Arroz con verduras	Potaje de lentejas	Sopa de ave	Espaguetis con salsa	Verduras hervidas
	Filete de pavo a la plancha	Salchichas de pollo con puré de patatas	Ternera asada con bolitas de patata	Huevos cocidos con ensalada y atún	Filete de fletán al horno
CENA	Sopa de arroz y verduras	Revuelto de espinacas	Crema de calabaza con quinoa	Crepes de verdura	Pizza o creps rellenos
	Hamburguesa vegetal	Croquetas	Panini con pavo queso y orégano	Macedonia de frutas	Salchichas Frankfurt

- Todos los días se servirá **fruta de temporada** y **ensalada**. Los lunes también habrá **yogur** "LA FAGEDA".
- **ECO:** Los garbanzos, las judías verdes, calabacín, calabaza y las mandarinas.

Menú Trimestral  
Enero – Febrero - Marzo



Colegio  
**Pureza de María**  
**Sant Cugat**

	Lunes 29 e/5 m	Martes 30 e/6 m	Miércoles 31 e/7 m	Jueves 1 f	Viernes 2 f
COMIDA	<p>Crema de calabaza con quinoa</p> <p>Lomo al horno</p>	<p>Pasta rizada con salsa y atún</p> <p>Huevos cocidos con ensalada y atún</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con bolitas de patatas</p>	<p>Ensalada variada: atún, pavo, queso, tomate...</p> <p>Arroz con costilla, pollo, salchichas</p>	<p>Potaje de judías blancas</p> <p>Empanadillas de atún</p>
CENA	<p>Cucús con ensalada</p> <p>Tortilla de berenjena con tomate</p>	<p>Salteado de verduras y patata</p> <p>Calamarcitos con ajo y perejil</p>	<p>Puré de calabaza</p> <p>Hamburguesa vegetal</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Salchichas al horno</p>	<p>Sopa de pasta divertida</p> <p>Pizza al gusto</p>

- Todos los días se servirá **fruta de temporada** y **ensalada**. Los lunes también habrá **yogur** "LA FAGEDA".
- **ECO:** Los garbanzos, las judías verdes, calabacín, calabaza y las mandarinas.

Menú Trimestral  
Enero – Febrero - Marzo



Colegio  
**Pureza de María**  
**Sant Cugat**

	Lunes 5 f	Martes 6 f	Miércoles 7 f	Jueves 8 f	Viernes 9 f
COMIDA	Canelones de carne o verduras	Sopa de ave	Potaje de lentejas	Verduras al vapor	Arroz con tomate
	Varitas de merluza	Albóndigas con verduras y patatas fritas	Pavo al horno con champiñones salteados	Hamburguesa a la plancha	Huevos cocidos con ensalada y atún
CENA	Lasaña de calabacín con pavo	Crema de zanahoria	Revuelto de espinacas	Puré de calabaza	Pizza o creps rellenos
	Macedonia de frutas	Lenguado a la plancha	Croquetas de quinoa y zanahoria	Panini con pavo, queso y orégano	Salchichas Frankfurt

- Todos los días se servirá **fruta de temporada** y **ensalada**. Los lunes también habrá **yogur** "LA FAGEDA".
- **ECO:** Los garbanzos, las judías verdes, calabacín, calabaza y las mandarinas.



**PROPUESTAS: DESAYUNOS E INFUSIONES PARA TODA LA FAMILIA**

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>DESAYUNOS</b> (Josefina Llargués)</p>	<p>1. Fruta de temporada o zumo de naranja recién hecho. 2. Cereales integrales de quinoa, trigo, kamut, espelta....</p>	<p>3. Pastel hecho por ti con harina integral y sirope de ágave 4. Huevo eco pasado por agua y pan para mojar</p>	<p>5. Pan con tomate, aceite de oliva virgen extra y jamón serrano o pavo 6. Yogur o kéfir de cabra con trocitos de fruta</p>	<p>7. Pan integral de trigo con buena mantequilla y dátiles naturales 8. Leche de almendra, avena o arroz...</p>	<p>9. Galletas de arroz o maíz untadas con paté vegetal, humus o aguacate. 10. Creps rellenos de mermelada casera</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>INFUSIONES MEDICINALES SALUDABLES</b></p>	<p>1. Perilla: alergias, rinitis, dermatitis... 2. Menta: digestiva... 3. Cola de caballo: antiinflamatoria, diurética...</p>	<p>4. Melisa y lavanda: relajante, antiinflamatoria 5. Manzanilla: relajante, digestiva</p>	<p>6. Tomillo: antibiótico, resfriados, molestias bucales 7. Llantén: resfriado, expectorante, mucolítico</p>	<p>8. Regaliz: digestiva, sube la tensión, vigorizante. 9. Romero: vigorizante, energía</p>	<p>10. Rompepiedras: cálculos renales 11. Hierbaluisa: relajante, digestiva 12. Jengibre: náuseas, resfriado, antiinflamatoria...</p>