



MENÚ

LUNES SEPTIEMBRE 2023

MARTES

CAFETERÍA
MIÉRCOLES

JUEVES



Centro Educativo Zola
Las Rozas VIERNES

1

8

15

22

29

6
Arroz con tomate
Ensalada campera
Huevos villaroy
Filete de pollo a la plancha
Ensalada
Verduras salteadas
lacteos, pan y agua

7
Gazpacho
Moussaka de verduras
Albóndigas en salsa
Merluza a la plancha
Patatas panaderas
Ensalada
Fruta, pan y agua

8
Espirales a la carbonara
Ensalada de judías verdes
Jurel al horno
Magro estofado
Ensalada
Calabacin horno
lacteos, pan y agua

11
Ensalada César
Paella mixta
Carrilleras estofadas
Merluza al horno
Ensalada
Verduras asadas
Fruta, pan y agua

12
Crema de puerros
Calabaza gratinada
Alitas de pollo a la barbacoa
San Pedro a la plancha
Arroz Integral
Ensalada variada
Fruta, pan y agua

13
Ensalada de alubias
Espárragos trigueros a la plancha
Tortilla de atún
Costillas a asadas a la soja y miel
Maíz salteado
Ensalada
lacteos, pan y agua

14
Macarrones ECO a la marinera
Ensalada capresse
Bacalao a la bilbaína
Filete de pavo a la plancha
Patatas al horno
Pisto casero
Fruta, pan y agua

15
Ensaladilla rusa
Patatas gratinadas con queso y bacon
Cinta de lomo empanada
Salmón plancha
Tomates aliños
Champiñones salteados
lacteos, pan y agua

18
Coditos con tomate
Alcachofas salteadas con jamón
Bacaladilla al limón
Pinchos morunos de pollo
Guisantes salteados
Ensalada
Fruta, pan y agua

19
Ensalada de garbanzos
Acelgas rehogadas con patata
Tortilla con jamón
Ternera a la plancha
Ensalada
Brócoli salteado
Fruta, pan y agua

20
Verduras en tempura
Ensalada de arroz
Jurel al ajillo
Burritos de pollo
Ensalada
Jardinera de verduras
lacteos, pan y agua

21
Salmorejo
Judías verdes con tomate
Merluza en salsa de piquillos
Pavo en salsa de curry
cous cous
Ensalada
Fruta, pan y agua

22
Paella del chef
Menestra de verduras al tomillo
Salmón con salsa tárbara
Lomo de sajonia a la plancha
Patatas al horno
Ensalada
lacteos, pan y agua

25
Espinacas a la crema
Espaguetis con pollo y soja
Codillo asado
Calamares en salsa
Champiñones al ajillo
Verduras asadas
Fruta, pan y agua

26
Gazpacho
Guisantes con jamón
Ragout de ternera en salsa
Lenguado al horno
Patatas panaderas
Ensalada
Fruta, pan y agua

27
Tempura de verduras
Ensalada de arroz
Merluza al horno
Lomo con salsa de mostaza y miel
Ensalada
Pisto casero
lacteos, pan y agua

28
Crema de calabacín
Tomates rellenos
Bacalao gratinado
Pollo al horno
Patatas fritas
Ensalada
Fruta, pan y agua

29
Lentejas ECO con verduras
Coliflor a la gallega
Tortilla de patata y calabacín
Pavo a la plancha
Verduras salteadas
Ensalada
Lacteos, pan y agua