# MENÚ BASAL COMIDAS – NOVIEMBRE / DICIEMBRE – RD315/2025

COLEGIO DIOCESANO SAN LORENZO
Seminario Menor de Lugo

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Crema de zanahoria y boniato asado | Coliflor con patata, huevo y ajada | Potaje de lentejas con chorizo | Salteado de arroz tres delicias | Potaje de garbanzos con verduras |
| 2º PLATO | Macarrón integral a la boloñesa de soja | Jamoncitos de pollo en salsa con verduras | Tortilla de patatas | Chuleta de cerdo a la plancha | Filete de palometa rebozada a la plancha |
| GUARNICIÓN | - | Arroz pilaw | Ensalada mixta | Ensalada de pimientos y patatas fritas | Ensalada mixta |
| POSTRE | Plátano | Manzana Golden | Yogur natural | Pera Conferencia | Fruta de temporada |
| **SEMANA 2** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| 1º PLATO | Crema de calabaza | Pasta con pisto de verduras | Potaje de alubias a la marinera | Brócoli con patata, huevo y ajada | Potaje de lentejas con verdura |
| 2º PLATO | Albóndigas en salsa de tomate | Milanesa de pollo | Pizza vegetal | Salmón a la plancha con salsa de yogur y pepino | Tortilla francesa de queso |
| GUARNICIÓN | Arroz pilaw | Patatas fritas | Ensalada completa | Cogollos de lechuga | Ensalada mixta |
| POSTRE | Yogur natural | Pera Conferencia | Plátano | Fruta de temporada | Naranja |
| **SEMANA 3** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| 1º PLATO | Judías con patata, huevo y ajada | Potaje de garbanzos con sepia | Crema de calabacín | Paella integral de verduras | Caldo gallego |
| 2º PLATO | Chuletas de pavo marinadas | Arepa rellena de frijoles negros | Jarrete de ternera estofado en salsa | Suprema de merluza rebozada a la plancha | Tortilla de patatas |
| GUARNICIÓN | Patatas fritas | Ensalada de aguacate | Hortalizas y patatas | Ensalada de tomate | Ensalada mixta |
| POSTRE | Pera Conferencia | Fruta de temporada | Naranja | Fruta de temporada | Yogur natural |
| **SEMANA 4** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| 1º PLATO | Potaje de lentejas con verdura | Caldo de judías y zanahoria | Crema de lombarda con manzana y yogur | Sopa de pescado y marisco | Callos con garbanzos |
| 2º PLATO | Raxo adobado a la plancha | Migas de bacalao en tempura | Lasaña de verduras | Traseros de pollo al horno | Huevos rellenos |
| GUARNICIÓN | Ensalada mixta | Arroz de tomate y hortalizas | - | Patatas fritas | Ensalada mixta |
| POSTRE | Naranja | Fruta de temporada | Manzana Golden | Yogur natural | Pera Conferencia |