

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES OCTUBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, queso, huevo duro y crutones de pan)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, pepino, remolacha, maíz y surimi)</i>	Ensalada
Macarrones con atún	Verdura tricolor	Garbanzos guisados	Arroz de montaña	Sopa de pasta
Fruta	Pollo con manzana	Pescado rebozado con champiñones salteados	Fruta	Lomo a la plancha con patatas fritas
	Petit suis	Fruta		Yogur
8	9	10	11	12
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, remolacha, maíz y jamón dulce)</i>	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y sardinitas)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Lasaña	Estofado de carne con cuscús	Arroz con tomate	Lentejas guisadas	Ensaladilla rusa
Gelatina	Yogur	Costilla agridulce con juliana de verduras	Pescado a la romana con zanahorias baby	Cordon bleu de pavo al horno con tomates al horno
		Fruta	Fruta	Fruta
15	16	17	18	19
Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, maíz, aceitunas negras y queso fresco)</i>	Ensalada	Ensalada
Crema de calabaza	Macarrones al pesto o tomate	Albóndigas a la jardinera con arroz	Verdura con patata	Sopa de fideos
Butifarra a la plancha con judías blancas	Pescado al horno con pimiento y cebolla	Fruta	Pollo a la catalana	Escalopa de ternera con sanfaina
Fruta	Fruta		Natillas	Yogur
22	23	24	25	26
Ensalada	Ensalada	Ensalada + entremeses <i>(Lechuga, tomate, aceitunas, jamón dulce, longaniza y queso)</i>	Ensalada	Ensalada
Judías verdes salteadas	Garbanzos guisados con espinacas	Arroz a la cazuela	Raviolis con tomate	Consomé
Hamburguesa con patatas panadera	Pollo a la plancha con setas	Yogur	Pescado en salsa verde con zanahoria y guisantes	Pizza
Fruta	Fruta		Fruta	Postre de Todos los Santos



- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

*** Menús planificados por ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA * BERTA JIMÉNEZ BOVER DIETISTA-NUTRICIONISTA**

* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:

VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA