



## MENÚ ALÉRGICOS OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pasta sin gluten Salmón en salsa o ragout con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada	Lentejas, sopa o arroz Cinta de lomo a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria) Fruta de temporada	Judías Verdes Pollo a la plancha con patatas naturales *Lácteos y/o fruta	Alubias blancas encebolladas Tortilla de patata o salchichas con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) Fruta de temporada	Arroz con pollo Estofado de pavo con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) *Lácteos y/o fruta
10	11	12	13	14
Pasta sin gluten Chuletas al ajillo con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada	Judías pintas Pollo asado con zanahorias cocidas Fruta de temporada	 Hoy es FIESTA Virgen del Pilar	Lentejas, sopa o arroz Lomo al ajillo a la plancha con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada	Arroz blanco Hamburguesa de pollo natural a la plancha con tomate ketchup *Lácteos y/o fruta
17	18	19	20	21
Arroz milanesa Guiso de pavo con menestra salteada Fruta de temporada	Lentejas, sopa o arroz Filete de merluza en salsa o chuletas con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada	Judías Verdes Pollo a la plancha con patatas naturales *Lácteos y/o fruta	Alubias blancas Filete de Sajonia con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada	Pasta sin gluten Salchichas con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) *Lácteos y/o fruta
24	25	26	27	28
Pasta sin gluten Ragout de pavo con ensalada (lechuga, tomate, aceituna) Fruta de temporada	Judias pintas con zanahoria Tortilla de patata o salchicha cocida con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) Fruta de temporada	Brocoli al horno Pollo asado con patatas chips *Lácteos y/o fruta	Garbanzos guisados Ternera asada con zanahorias salteadas Fruta de temporada	Arroz con pollo Caballa en salsa verde con guisantes salteados o cinta de lomo *Lácteos y/o fruta
31	Notas:		No olvides:	
 Hoy no hay clase				

En la elaboración de nuestros platos del menú general contienen o pueden contener algunos de los alérgenos enumerados en la legislación vigente (\*), o posibles trazas de ellos. No obstante, en caso de ser alérgico, siga el procedimiento establecido hasta ahora para que le elaboremos platos especiales.  
 (\*) Cereales, crustáceos, huevos, pescado, frutos secos, soja, leche y sus derivados, apio, mostaza y derivados, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces, moluscos  
 El Colegio tiene a disposición de quien lo necesite la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestro menú diario  
 El menú se puede ver alterado por problemas de abastecimiento

### Recomendaciones para el desayuno:

El desayuno nos aporta la energía y calorías que necesitamos para gran parte del día. Se debe combinar todos los días un lácteo, hidratos de carbono (cereales, pan,...) y fruta o zumo natural.

### Recomendaciones para la cena:

La cena debe incluir los nutrientes que no hayamos podido incorporar durante el día. Debe ser diferente y complementaria del almuerzo escolar. Además, debe ser ligera, para que la digestión no influya en el descanso.