



MENÚ OCTUBRE 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| 3 *Fideua con salchichas *Salmón en salsa con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada | 4 Lentejas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria) Fruta de temporada | 5 Judías Verdes *Escalope de pollo con patatas naturales *Lácteos y/o fruta | 6 Alubias blancas encebolladas *Tortilla de patata con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) Fruta de temporada | 7 Arroz con pollo *Calamares fritos con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) *Lácteos y/o fruta |
| 10 *Macarrones con tomate *Atún frito con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada | 11 Judías pintas Pollo asado con zanahorias cocidas Fruta de temporada | 12  | 13 Lentejas Lomo al ajillo a la plancha con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada | 14 Arroz blanco Hamburguesa de pollo natural a la plancha con tomate ketchup *Lácteos y/o fruta |
| 17 Arroz milanesa Guiso de pavo con menestra salteada Fruta de temporada | 18 Lentejas con verduras *Filete de merluza en salsa con ensalada (lechuga, cebolla, aceituna) Fruta de temporada | 19 Judías Verdes *Escalope de pollo con patatas naturales *Lácteos y/o fruta | 20 Alubias blancas Filete de Sajonia con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada | 21 *Espaguetis con tomate Salchichas con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) *Lácteos y/o fruta |
| 24 *Fideua con salchichas *Atún frito con ensalada (lechuga, tomate, aceituna) Fruta de temporada | 25 Judías pintas con zanahoria *Tortilla de patata con ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) Fruta de temporada | 26 Brocoli al horno *Nuggets de pollo con patatas chips *Lácteos y/o fruta | 27 Garbanzos guisados Ternera asada con zanahorias salteadas Fruta de temporada | 28 Arroz con pollo *Caballa en salsa verde con guisantes salteados *Lácteos y/o fruta |
| 31  | Notas: | | No olvides: | |

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.