Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

SIN GLUTEN

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				1 Hummus permitido Paella de pollo Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Magro plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Abadejo al horno con verduras Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Huevos al horno con tomate y queso Garbanzos con verduras Fruta	7 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Tortilla de maíz con jamón cocido y queso Yogur**	8 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (pasta sin gluten) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras con pavo Merluza al horno con zanahoria Yogur**	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido permitido (embutidos permitidos) Yogur**	15 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Pavo con salsa permitida con patatas Yogur**	16 Ensalada fresca de temporada Panini sin gluten con verdura gratinada Alubias con verduras Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Crunch casero de atún (maizena) Yogur**	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	23 Hummus permitido Ensalada completa Pasta sin gluten con boloñesa vegetal permitida Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de queso con berenjena Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo con maíz Yogur**	29 Hummus permitido Arroz tres delicias Cerdo en salsa permitida con patata Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Magro en salsa con arroz integral Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

APLV/LACTOSA

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				**1** Hummus permitido Paella de pollo Huevos revueltos con patatas y jamón Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro** plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Abadejo al horno con verduras Fruta	**6** Ensalada fresca de temporada Huevos al horno con tomate Garbanzos con verduras Fruta	**7** Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño** Fajitas* con jamón cocido y vegetales Fruta	**8** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de ave) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras con pavo Merluza al horno con zanahoria Fruta	**14** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	**15** Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Panini de verdura gratinada Lentejas con verduras Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con jamón Fruta	**21** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Crunch casero de atún Fruta	**22** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Hummus permitido Ensalada completa Pasta con boloñesa vegetal permitida (sin lácteos) Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con judías verdes Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con berenjena Fruta	**28** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo con maíz Fruta	**29** Hummus permitido Arroz tres delicias** Cerdo* en salsa permitida con patata Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** en salsa con arroz integral Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

SIN FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				**1** Hummus permitido Paella de pollo Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	**2** Ensalada Lentejas con verduras Magro plancha con tomate Fruta
Comida	**5** Ensalada Espaguetis integrales a la napolitana Abadejo al horno con verduras Fruta	**6** Ensalada Huevos al gratén** Garbanzos con verduras Fruta	**7** Ensalada Arroz de otoño Fajitas* con jamón cocido y queso Yogur	**8** Ensalada Alubias blancas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	**9** Ensalada Sopa minestrone Pollo al horno con verduras permitidas Fruta
Comida	**12** FESTIVO	**13** Ensalada Arroz de verduras con pavo Merluza al horno con zanahoria Yogur	**14** Ensalada Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Yogur	**15** Ensalada Crema de alubias y coliflor Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	**16** Ensalada Panini* de verdura gratinada Lentejas con verduras Fruta
Comida	**19** Ensalada Macarrones integrales con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	**20** Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	**21** Ensalada Arroz a la cubana Crunch casero de atún** Yogur	**22** Ensalada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Hummus permitido Ensalada completa Pasta con boloñesa vegetal permitida Fruta
Comida	**26** Ensalada Espaguetis integrales a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	**27** Ensalada Lentejas con arroz integral Tortilla de queso con berenjena Fruta	**28** Ensalada Garbanzos con verduras Alitas de pollo con verduras* Yogur	**29** Hummus permitido Arroz tres delicias** Cerdo en salsa permitida con gnocchis Fruta	**30** Ensalada Sopa de ave Magro en salsa con arroz integral Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

SIN LEGUMBRES

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Champiñones salteados Arroz con pollo Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras permitido Magro** plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Abadejo al horno con verduras Fruta	**6** Ensalada fresca de temporada Huevos al horno con tomate y queso Espinacas salteadas Fruta	**7** Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño** Tortilla de maíz con jamón cocido y queso Yogur	**8** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras con pavo Merluza al horno con zanahoria Yogur	**14** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Cocido permitido (pollo, patatas y verduras) Yogur	**15** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	**16** Ensalada fresca de temporada Patatas con jamón Tortilla francesa con verduras asadas Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Quinoa salteada con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	**21** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Crunch casero de atún (maizena) Yogur	**22** Ensalada fresca de temporada Patatas con especias Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Champiñones salteados Ensalada completa Pasta de maíz con tomate y verduras Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la italiana Merluza al horno con verduras Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Arroz con champiñones Tortilla de queso con berenjena Fruta	**28** Ensalada fresca de temporada Hervido de acelgas Alitas de pollo con maíz Yogur	**29** Ensalada permitida Arroz con verduras Cerdo* en salsa permitida con patata Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Magro** en salsa con arroz integral Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

SIN HUEVO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				**1** Hummus permitido Paella de pollo Tortilla vegana de patatas con queso Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Abadejo al horno con verduras Fruta	**6** Ensalada fresca de temporada Tortilla vegana con tomate Garbanzos con verduras Fruta	**7** Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Fajitas* con jamón cocido y queso Yogur	**8** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras con pavo Merluza al horno con zanahoria Yogur	**14** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Yogur	**15** Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	**16** Ensalada fresca de temporada Panini** de verdura gratinada Lentejas con verduras Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla vegana con queso Fruta	**21** Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Crunch casero de atún (maizena) Yogur	**22** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Hummus permitido Ensalada completa (sin huevo) Pasta especial con boloñesa vegetal permitida Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla (harina de garbanzos)de queso con berenjena Fruta	**28** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo con maíz Yogur	**29** Hummus permitido Arroz con verduras Cerdo en salsa permitida con patata Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Magro en salsa con arroz integral Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

SIN PESCADO

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Hummus permitido Paella de pollo Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Tortilla francesa con champiñones Fruta	**6** Ensalada fresca de temporada Huevos al gratén** Garbanzos con verduras Fruta	**7** Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Fajitas* con jamón cocido y queso Yogur	**8** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras con pavo Tortilla de patatas con zanahoria Yogur	**14** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido completo Yogur	**15** Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	**16** Ensalada fresca de temporada Panini de verdura gratinada Lentejas con verduras Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza Pollo al horno con brócoli Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	**21** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Lomo a la plancha Yogur	**22** Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Hummus permitido Ensalada completa (sin atún) Pasta con boloñesa vegetal permitida Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana Pechuga plancha con judías verdes Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de queso con berenjena Fruta	**28** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo con maíz Yogur	**29** Hummus permitido Arroz con verduras Cerdo en salsa permitida con patata Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Albóndigas en salsa con puré de calabaza Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: NTRA. SRA. DEL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

DIABÉTICO 3R

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				1 Crudités de zanahoria Paella de pollo (100g 2,5R) Huevos revueltos con queso (sin patata) Yogur (0,5 R)	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Magro a la plancha con tomate Fruta (1R)
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (90g 2R) Abadejo al horno con verduras Fruta (1R)	6 Ensalada fresca de temporada Huevos al horno con tomate y queso Garbanzos con verduras (100g 2R) Fruta (1R)	7 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño (100g 2,5R) Rulito de jamón cocido y queso Yogur (0,5 R)	8 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Hamburguesa plancha con patatas Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (90g 2R) Pollo horno con verduras** Fruta (1R)
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras y pavo (90g 2R) Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta (1R)	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (120g 2,5R) Cocido (carne y verduras) sin garbanzos Yogur (0,5R)	15 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias (1200g 2R) Goulash de pavo con verduras Yogur (0,5R)	16 Ensalada fresca de temporada Pizza vegetal (40g 1R) Lentejas (50g 1R) con vegetales Fruta (1R)
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza (90g 2R) Salmón al horno con brócoli Fruta (1R)	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla paisana con queso Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (100g 2,5R) Merluza al horno Yogur (0,5 R)	22 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal (100g 2R) Pechuga a la plancha con champiñones Fruta (1R)	23 Champiñones salteados Ensalada especial de verano Pasta con boloñesa vegetal (90g 2R) Fruta (1R)
	26 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana (90g 2R) Merluza en salsa mery con verduras** Fruta (1R)	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Tortilla de queso con berenjena plancha Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (150g 3R) Alitas de pollo con maíz (50g 1R) Yogur (0,5 R)	29 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias (90g 2R) Lomo a la plancha con patatas (a. 35g 1R) Fruta (1,5R)	30 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (90g 2R) Magro en salsa con puré de calabaza Fruta (1,5R)

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: EL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

BAJA EN HISTAMINA+SIN PESCADO
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS
Fruta permitida: Manzana, Pera y uva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida				**1** Ensalada permitida Arroz con pollo (sofrito especial) Tortilla francesa con zanahoria Fruta	**2** Ensalada permitida Alubias con verduras permitidas Magro plancha con calabacín Fruta
	5 Ensalada permitida Pasta en salsa de verduras permitidas (sin lácteos) Tortilla francesa con champiñones Fruta	**6** Ensalada permitida Huevos al horno** Garbanzos con verduras permitidas Fruta	**7** Ensalada permitida Arroz con calabaza (sofrito especial) Filete de pavo a la plancha Fruta	**8** Ensalada permitida Alubias blancas con verduras permitidas Pollo a la plancha con patatas Fruta	**9** Ensalada permitida Sopa de ave (caldo de ave) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada permitida Arroz blanco con pavo Tortilla de patatas con zanahoria Fruta	**14** Ensalada permitida Sopa de ave Cocido permitido (patata, zanahoria y pollo) Fruta	**15** Ensalada permitida Crema de calabacín Pavo plancha con patatas Fruta	**16** Ensalada permitida Tortilla francesa con zanahoria Lentejas con verduras permitidas Fruta
	19 Ensalada permitida Pasta con salsa de calabaza (sin lácteos) Pollo al horno con patata Fruta	**20** Ensalada permitida Garbanzos con verduras permitidas Tortilla francesa con jamón* Fruta	**21** Ensalada permitida Arroz blanco con huevo duro Lomo a la plancha Fruta	**22** Ensalada permitida Alubias blancas con verduras permitidas Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	**23** Champiñones salteados Ensalada permitida Pasta con salsa de verdura permitidas (sin lácteos) Fruta
	26 Ensalada permitida Pasta en salsa de verduras permitidas (sin lácteos) Pechuga plancha con patatas Fruta	**27** Ensalada permitida Lentejas con verduras permitidas Tortilla francesa con calabacín Fruta	**28** Ensalada permitida Garbanzos con verduras permitidas Alitas de pollo con maíz Fruta	**29** Ensalada permitida Arroz con verduras permitidas Lomo plancha con calabacín Fruta	**30** Ensalada permitida Sopa de ave Magro plancha con puré de calabaza Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Verduras a evitar:
Tomate, berenjena, pepino, espinacas, acelgas
Verduras a moderar:
calabaza y calabacín, espárragos
Verduras permitidas:
Lechuga, brocoli, zanahoria, cebolla, alcachofas, pimientos

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: EL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Fruta recomendada (sin piel y madura): Manzana, pera, platano, melocotón.

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

BAJA EN FIBRA
(GASTROINTESTINAL)
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz con pollo Tortilla francesa con zanahoria Fruta	2 Crema de verduras* Magro plancha con calabacín Fruta
	5 Pasta con aceite y orégano Abadejo al horno con champiñones Fruta	6 Tortilla francesa con queso Patata y zanahoria Fruta	7 Arroz con calabaza (sofrito especial) Fajitas con jamón cocido Yogur	8 Crema de zanahoria Pollo a la plancha con patatas Fruta	9 Sopa de ave Pollo al horno con patata Fruta
	12 FESTIVO	13 Arroz blanco con pavo Merluza al horno con zanahoria Yogur	14 Sopa de ave Cocido permitido (patata, zanahoria y pollo) Yogur	15 Crema de calabacín Pavo plancha con patatas Yogur	16 Patatas con jamón Tortilla francesa con verduras asadas Fruta
	19 Pasta blanca con aceite y orégano Pescado al horno con patata Fruta	20 Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa con queso Fruta	21 Arroz blanco con aceite y orégano Merluza al horno Yogur	22 Arroz blanco con aceite y orégano Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	23 Tortilla francesa Pasta con jamón cocido y orégano Fruta
	26 Pasta con aceite y orégano Merluza al horno con patatas Fruta	27 Arroz con zanahoria Tortilla francesa con calabacín Fruta	28 Hervido de patata y zanahoria Pechuga de pollo con maíz* Yogur	29 Arroz blanco con jamón cocido Lomo plancha con calabacín Fruta	30 Sopa de ave Magro plancha con puré de calabaza Fruta

COLEVISA AENOR AENOR

Colegio Nuestra Señora del Recuerdo

Colegio: EL RECUERDO Menú: OCTUBRE

Comedores Levantinos Isable S.L.U. - Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - Tel. 963 169 106 - e-mail: colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com

FENILCETONURIA
(3,5G PROTEINA/DIA)
SIN PAN
PESOS EN CRUDO

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Crudités de zanahoria Judías verdes salteadas Pollo al horno (15g) con verduras	**2** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Magro (20g) con tomata y calabacín Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Verduras salteadas a la napolitana Abadejo (17g) con verduras y champiñones Fruta	**6** Ensalada fresca de temporada Garbanzos (18g) con verduras Fruta	**7** Ensalada fresca de temporada Champiñones salteados Pavo plancha (16g) con patatas Fruta	**8** Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria Pollo a la plancha (15g) con patatas Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Consomé de verduras (sin pasta) Pollo al horno (15g) con mazorca de maíz Fruta
	12 FESTIVO	**13** Ensalada fresca de temporada Verduras salteadas Merluza a la provenzal (17g) con zanahoria Fruta	**14** Ensalada fresca de temporada Consomé de verduras (sin pasta) Pollo (15g) con patata y zanahoria de cocido Fruta	**15** Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín Pavo (16g) con patatas y verduras	**16** Ensalada fresca de temporada Patatas al horno con salsa de tomate Alubias (16,5g) con verduras #¡REF!
	19 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Salmón (17g) con brócoli Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Hervido de patata y zanahoria Garbanzos(18g) con verduras Fruta	**21** Ensalada fresca de temporada Salteado de verduras con tomate Merluza (17g) al horno con verduras Fruta	**22** Ensalada fresca de temporada Salteado de verduras con tomate Pechuga (15g) a la plancha con champiñones Fruta	**23** Champiñones salteados Ensalada permitida Pasta sin gluten (56g) con salsa de verduras Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Verduras a la italiana Merluza en salsa mery (17g) con judías verdes Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Patatas a la hortelana Alubias (16g) con verduras Fruta	**28** Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Pollo al horno (15g) con maíz salteado Fruta	**29** Crema fría permitida Verduras salteadas con salsa de tomate Lomo a la plancha (20g) con patatas Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Consomé de verduras (sin pasta) Magro** (20g) con puré de calabaza Fruta

COLEVISA AENOR AENOR