

MENÚ OCTUBRE 2023- Nursery 1							
	COMIDA	APORTE CALÓRICO	MERIENDA		COMIDA	APORTE CALÓRICO	MERIENDA
Lunes 2	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles 18	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
Martes 3	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves 19	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Miércoles 4	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes 20	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Jueves 5	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes 23	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Viernes 6	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes 24	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
Lunes 9	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles 25	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
Martes 10	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves 26	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Miércoles 11	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes 27	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Jueves 12	DÍA FESTIVO			Lunes 30	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
Viernes 13	DÍA NO LECTIVO			Martes 31	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
Lunes 16	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o Merienda infantil.				
Martes 17	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				

***MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA**

*** INTOLERANCIA AL GLUTEN:** Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.

*** ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:** Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.

*** ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:** Alimentos o productos libres de PLV.

*** ALERGIA A HUEVO:** Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.

*** ALERGIA A FRUTOS SECOS:** Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.

*** ALERGIA A SOJA:** Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ OCTUBRE 2023- Nursery 2-Infantil (3-5 años)																																																																																																															
	COMIDA	MERIENDA	CENA		COMIDA	MERIENDA	CENA																																																																																																								
Lunes	Arroz con verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pollo. Fruta.	Miércoles	Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Puré de patata. Pescado. Fruta.																																																																																																								
2				18				Martes	Lentejas estofadas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Jueves	Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Verdura. Ternera. Fruta.	3	19	Miércoles	Crema de calabaza. Pollo asado con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Viernes	Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahoria. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Pescado. Fruta.	4	20	Jueves	Pasta rehogada. Merluza con pimientos piquillo. Yogur.	Fruta y leche.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con patata. Merluza a la romana con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.	5	23	Viernes	Crema de verduras. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	6	24	Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	9	25	Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.
Martes	Lentejas estofadas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Jueves	Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Verdura. Ternera. Fruta.																																																																																																								
3				19				Miércoles	Crema de calabaza. Pollo asado con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Viernes	Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahoria. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Pescado. Fruta.	4	20	Jueves	Pasta rehogada. Merluza con pimientos piquillo. Yogur.	Fruta y leche.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con patata. Merluza a la romana con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.	5	23	Viernes	Crema de verduras. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	6	24	Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	9	25	Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17					
Miércoles	Crema de calabaza. Pollo asado con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Viernes	Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahoria. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Pescado. Fruta.																																																																																																								
4				20				Jueves	Pasta rehogada. Merluza con pimientos piquillo. Yogur.	Fruta y leche.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con patata. Merluza a la romana con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.	5	23	Viernes	Crema de verduras. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	6	24	Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	9	25	Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17															
Jueves	Pasta rehogada. Merluza con pimientos piquillo. Yogur.	Fruta y leche.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con patata. Merluza a la romana con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.																																																																																																								
5				23				Viernes	Crema de verduras. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	6	24	Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	9	25	Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																									
Viernes	Crema de verduras. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.																																																																																																								
6				24				Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	9	25	Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																			
Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.																																																																																																								
9				25				Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	26	Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																													
Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.																																																																																																								
10				26				Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	27	Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																																							
Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.		Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada. Empanada. Fruta.																																																																																																								
11				27				Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.	12	30	Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																																																	
Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Natillas.																																																																																																								
12				30				Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.	13	31	Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																																																											
Viernes	DÍA NO LECTIVO			Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Empanada. Fruta.																																																																																																								
13				31				Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.					16		Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																																																																					
Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Lácteo.																																																																																																												
16					Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.					17																																																																																																		
Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.																																																																																																												
17																																																																																																															

***MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA**

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ OCTUBRE 2023 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Lunes	Arroz con verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Verdura. Pollo. Fruta.	Miércoles	Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Yogur.	Puré de patata. Pescado. Fruta.		
2			18				
Martes	Lentejas estofadas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Jueves	Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Verdura. Ternera. Fruta.		
3			19				
Miércoles	Crema de calabaza. Pollo asado con ensalada. Fruta.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Viernes	Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahorias. Fruta.	Ensalada. Pescado. Fruta.		
4			20				
Jueves	Pasta rehogada. Bacalao con pimientos piquillo. Yogur.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con patata. Boquerones a la romana con ensalada. Yogur.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.		
5			23				
Viernes	Judías verdes con tomate. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.		
6			24				
Lunes	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Pollo. Fruta.		
9			25				
Martes	Crema de verduras. Sajonia con ensalada. Fruta.	Sopa. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.		
10			26				
Miércoles	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con menestra. Fruta.	Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Arroz de la huerta. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Ensalada. Empanada. Fruta.		
11			27				
Jueves	DÍA FESTIVO		Lunes	Arroz a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Natillas.		
12			30				
Viernes	DÍA NO LECTIVO		Martes	Judías blancas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa con zanahoria. Fruta.	Sopa. Empanada. Fruta.		
13			31				
Lunes	Judías verdes rehogadas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Sopa. Pollo. Lácteo.					
16							
Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.					
17							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

<p>*INTOLERANCIA AL GLUTEN:</p> <p>*ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:</p> <p>*ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:</p> <p>*ALERGIA A HUEVO:</p> <p>*ALERGIA A FRUTOS SECOS:</p> <p>*ALERGIA A SOJA:</p>	<p>Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.</p> <p>Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.</p> <p>Alimentos o productos libres de PLV.</p> <p>Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.</p> <p>Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.</p> <p>Elaboración de los alimentos sin soja.</p>
--	--

MENÚ OCTUBRE 2023- DIETA BLANDA

COMIDA		COMIDA	
Lunes	Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	Miércoles	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.
2		18	
Martes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.	Jueves	Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.
3		19	
Miércoles	Arroz blanco. Pollo al horno. Fruta.	Viernes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.
4		20	
Jueves	Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	Lunes	Arroz blanco. Merluza al horno. Yogur.
5		23	
Viernes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.	Martes	Arroz blanco. Jamón de york. Fruta.
6		24	
Lunes	Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	Miércoles	Pasta rehogada. Merluza al horno. Fruta.
9		25	
Martes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.	Jueves	Puré de patata. Jamón de york. Yogur.
10		26	
Miércoles	Pasta blanca. Jamón de york. Fruta.	Viernes	Arroz blanco. Pollo al horno. Fruta.
11		27	
Jueves	DÍA FESTIVO	Lunes	Arroz blanco. Jamón de york. Fruta.
12		30	
Viernes	DÍA NO LECTIVO	Martes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.
13		31	
Lunes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.		
16			
Martes	Pasta blanca. Pollo a la plancha. Fruta.		
17			

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.