

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

*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.