

MENÚ OCTUBRE 2022 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Lunes	Cuscús con verduras y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Verdura. Pollo. Fruta.	Miércoles	Judías blancas estofadas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Puré de patata. Pescado. Fruta.	3	19
3			Jueves			20	
Martes	Crema de brócoli. Pollo asado con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Viernes	Risotto a la carbonara. Caballa al horno en salsa con patata panadera. Fruta.	Ensalada. Pescado. Fruta.	4	21
4			Lunes			24	
Miércoles	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Martes	Arroz de la huerta. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.	5	25
5			Miércoles			26	
Jueves	Pasta con chorizo. Atún con pisto. Yogur.	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Jueves	Lentejas estofadas. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	6	27
6			Viernes			28	
Viernes	Patatas revolconas. Ragout de ternera en salsa con menestra. Fruta.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Lunes	Pasta rehogada. Bacalao a la riojana con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Pollo. Fruta.	7	31
7			Martes			31	
Lunes	Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	Miércoles	Ensaladilla rusa. Ragout de ternera con zanahoria baby. Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.	10	28
10			Jueves			27	
Martes	Judías verdes con bacon. Sajonia con ensalada. Fruta.	Sopa. Pollo. Fruta.	Viernes	Crema de verduras. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta.	Ensalada. Empanada. Fruta.	11	28
11			Lunes			28	
Miércoles	DÍA FESTIVO		Lunes	DÍA NO LECTIVO		12	31
12	Jueves	31					
Jueves	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con arroz. Fruta.	Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes			13	
13			Lunes				
Viernes	Arroz con tomate. Bacalao al horno con pimientos asados. Yogur.	Verdura. Tortilla. Fruta.	Martes			14	
14			Miércoles				
Lunes	Tricolor de verduras. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta.	Sopa. Pollo. Lácteo.	Jueves			17	
17			Viernes				
Martes	Fideuá. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	Lunes			18	
18			Martes				

*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.