

MENÚ DE OCTUBRE 2020

SEMANA DEL 1 - 2		JUEVES 1	VIERNES 2
		Ensalada variada y tostada con paté --- Cerdo agri dulce --- Quinoa con pimiento rojo --- Fruta	Guisantes salteados con jamón --- Tortilla de patatas --- Ensalada --- Yogur

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SEMANA DEL 5 - 9
Lentejas con arroz ---	Espaguetis con chorizo y queso ---	Ensaladilla rusa ---	Pizza margarita ---	Crema de calabaza ---	
Croquetas ---	Pescado al horno ---	Muslos de pollo con tomate ---	Salchichas ---	Ternera guisada ---	
Zanahoria rallada ---	Lechuga y tomate ---	Sticks vegetales ---	Ensalada ---	Patata al horno ---	
Yogur	Fruta	Helado	Aguacate, atún y tomate cherry ---	Wok tropical ---	

SEMANA DEL 12 - 16	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Arroz salteado con pasas ---	Alubias rojas con verduras ---	Tomate, maíz y aceitunas ---	Puré de patata ---	Macarrones a la castellana ---
	Pechuga de pollo al limón con verduras ---	Rollitos de jamón y queso rebozados ---	Albóndigas a la jardinera ---	Ternera al horno con champiñones ---	Pescado a la vizcaína ---
	Revuelto de champiñones ---	Lechuga ---	Cuscús ---	Huevo duro y champiñones ---	Fruta
	Fruta	Yogur	Melocotón en almibar	Piña natural	

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SEMANA DEL 19 - 23
Brócoli con patatas al ajillo ---	Arroz de montaña ---	Crema de verduras con picatostes ---	Garbanzos con patatas y zanahorias ---	Ensalada cesar ---	
Escalopa de ternera ---	Pescado al horno ---	Lomo a la plancha ---	Pollo al horno ---	Sepia con patatas, guisantes y chirlas ---	
Zanahoria rallada ---	Tomate al horno ---	Puré de manzana ---	Lechuga ---	Panellets	
Hamburguesa de quinoa ---	Fruta	Nugets veganos ---	Torrada con escalivada y queso ---		

Nota: los segundos platos de **color verde** son para los alumnos **que no comen carne**. Los primeros platos con carne se elaboran sin estos.



MENÚ DE OCTUBRE 2020

SEMANA DEL 1 - 2		JUEVES 1	VIERNES 2
		Ensalada variada y tostada con paté --- Cerdo agri dulce --- Quinoa con pimiento rojo --- Fruta	Guisantes salteados con jamón --- Tortilla de patatas --- Ensalada --- Yogur

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SEMANA DEL 5 - 9
Lentejas con arroz --- Croquetas --- Zanahoria rallada --- Yogur	Espaguetis con chorizo y queso --- Pescado al horno --- Lechuga y tomate --- Fruta	Ensaladilla rusa --- Muslos de pollo con tomate --- Sticks vegetales --- Helado	Pizza margarita --- Salchichas --- Ensalada --- Aguacate, atún y tomate cherry --- Fruta	Crema de calabaza --- Ternera guisada --- Patata al horno --- Wok tropical --- Macedonia casera	

SEMANA DEL 12 - 16	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Arroz salteado con pasas --- Pechuga de pollo al limón con verduras --- Revuelto de champiñones --- Fruta	Alubias rojas con verduras --- Rollitos de jamón y queso rebozados --- Lechuga --- Rollitos de verduras --- Yogur	Tomate, maíz y aceitunas --- Albóndigas a la jardinera --- Cuscús --- Tortilla de aguacate --- Melocotón en almibar	Puré de patata --- Ternera al horno con champiñones --- Huevo duro y champiñones --- Piña natural	Macarrones a la castellana --- Pescado a la vizcaína --- Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SEMANA DEL 19 - 23
Brócoli con patatas al ajillo --- Escalopa de ternera --- Zanahoria rallada --- Hamburguesa de quinoa --- Fruta	Arroz de montaña --- Pescado al horno --- Tomate al horno --- Fruta	Crema de verduras con picatostes --- Lomo a la plancha --- Puré de manzana --- Nugets veganos --- Fruta	Garbanzos con patatas y zanahorias --- Pollo al horno --- Lechuga --- Tostada con escalivada y queso --- Yogur	Ensalada cesar --- Sepia con patatas, guisantes y chirlas --- Panellets	

Nota: los segundos platos de **color verde** son para los alumnos **que no comen carne**. Los primeros platos con carne se elaboran sin estos.

